

Free DEC 2022 vol.336
会員登録でご自宅に無料でお届け!

Party.

ライフスタイル情報誌 パルティ

○ Lifestyle 特集 ○



一年がんばった私に ご褒美



グルメ特集

Party Navi by Parti

子ども特集

羽ばたけ、未来の国際人!

クリニック特集

「冬の健康管理」に気を付けよう

待望のグランドオープン!

女性と子ども、
そのご家族に
アットホームな医療を



女性と子どもの医療に強み

1979年設立、女性と子どもの医療に特化した「Thomson Medical」との全面タイアップによる日系クリニック。「Thomson Medical」は、40年以上アットホームであたたかい医療を提供し続け、シンガポールの赤ちゃんの5人に1人が誕生しています。

オーチャードロード沿いの好立地 明るく開放的な待合室&診察室



中心街オーチャード・高島屋向かいの「パラゴンショッピングモール」に併設の「パラゴンメディカルセンター」最上階(19階)に位置し、アクセス抜群。吹き抜けの待合室は明るく開放的な雰囲気、診察室はご家族全員でも入室可能なゆとりある空間です。



患者様ファーストでアットホームな医療を提供

かつて一軒の家を診療所として開放し、治療を提供してきた「Thomson Medical」のマインドを受け継ぎ、受付から診察、お会計まで一貫した「患者様ファースト」で、アットホームかつ信頼できる医療サービスを提供します。キャッシュレスメディカルサービスにも対応しており、体調がご不安な時もスムーズな受診が可能です。

THOMSON JAPANESE FAMILY CLINIC

トムソンジャパニーズファミリークリニック

日本人看護師や日本語堪能なスタッフ常駐のもと、経験豊富なシンガポール人医師が診察、日本人の皆さまに安心いただける医療を提供します。併設の不妊治療センターをはじめとした39の専門外来との連携もっており、男性およびご家族での受診も大歓迎。また、全ての国籍の方の診療が可能のため、国際結婚をされている方も安心してご受診いただけます。大人〜学童期の健康診断、予防接種や乳幼児健診なども承り中、ささいなことでもお気軽にご相談ください。



290 Orchard Rd #19-01 Paragon Medical Centre
☎ 6738-5455 (日本語可)
Email: jpclinic@thomsonmedical.com (日本語可)

診療科目 一次医療全般
一般診療 午前：月〜土 8:30-11:30 ※診療は9:00から12:00まで
午後：月〜金 13:00-17:00 ※診療は13:30から17:30まで
休日 土曜午後・日曜・祝日 ※一般診療は予約優先

www.thomson-jpclinic.com
Instagram & Twitter: thomsonjpfcl



日本語堪能なスタッフが常駐で安心

一般診療

女性特有の症状でお悩みの方へ
お子様の風邪・怪我でお悩みの方へ
乳幼児検診や予防接種をご希望の方へ
妊娠をご希望の方へ 妊娠中の方へ

トムソンジャパニーズファミリークリニック



THOMSON
JAPANESE FAMILY CLINIC



会員登録で自宅に無料配送&
オトク情報満載メルマガお届け!

- 05 グルメ特集 Party Navi by Parti
- 12 Lifestyle 特集 一年がんばった私にご褒美
- 26 子ども特集 羽ばたけ、未来の国際人!
- 35 クリニック特集 「冬の健康管理」に気を付けよう
- 03 Parti Navi
- 04 Editor's Eye
- 38 MAGAZINE ANTENNA Lifestyle
- 40 佐藤さんの住宅探し
- 41 心ひも解くヒント
- KINOKUNIYA SINGAPORE この本、売ってます!
- 42 Singapore 時事速報ピックアップ
- 編集Aの育児日記 ふたごの日々
- 43 今月のプレゼント/Jalan Jalan 掲示板

【COVERSTORY】

12月号の表紙を飾ってくれたのは、美質者たちの熱い視線を集める新たな日系サロン「NADESICO Beauty & Healing」のオーナーセラピストであるナディアさん。年末、自分へのご褒美にぴったりの珠玉のトリートメントを提供中!

☞ 詳細は4ページ



■ パルティ MCI (P) 101/03/2022
 ■ Publisher Parti (Pte) Ltd
 Sekido Kunihiko
 331 North Bridge Rd #03-01 Odeon Towers
 Singapore 188720
 adsales@parti.com.sg www.partisg.com
 Tel: 6474-8003 Fax: 6264-9690
 ■ Chief Editor Aoki Asami
 ■ Sales Umami Haruna (umami@parti.com.sg)
 Okuno Akiko (okuno@parti.com.sg)
 Shibasaki Yukiko (shibasaki@parti.com.sg)
 ■ Editor Kanza Aiko
 ■ Designer Matsuki Hiromi
 Kudo Shio
 ■ Printer Timesprinters Pte Ltd

本誌掲載の記事・写真を無断で複製及び転載することは禁じられています。原則として表示価格に税・サービス料は含まれません。また、特別な記載がある場合を除き、プロモーションの有効期限は発行月の末日までです。他の割引やプロモーションとの併用はできません。掲載記事やプロモーションの内容は、予告なく変更される可能性があります。予めご了承ください。



Om Aesthetics Clinic

小顔には「HIFU」、シミには「Pico Glam」
丁寧な治療で「若見え肌」に導く美容クリニック

“顔の下半身”のたるみ、一発逆転を狙うなら「医療ハイフ」をお試しあれ。高密度焦点式超音波で、肌の土台となる筋膜を引き締めて強力なリフトアップを叶えます。さらに肌のハリ艶、毛穴の引き締めなども可能で、効果の持続期間は約半年(個人差あり)。ボトックスとの合わせ技も人気だとか。オーナードクターのネイル先生は、丁寧な治療に定評があるから、気軽にご相談を。シミ・肝斑に悩む方は、ネイル先生オリジナルのレーザー治療「Pico Glam」がオススメ。3種のレーザーによるコンビネーションで、効率よくシミを撃退し、憧れの澄肌へ。

キャンペーン価格

1. HIFU (ハイフ)「ウルトラフォーマーIII」... \$788 / 800ショット
2. レーザー治療「Pico Glam」... 1回 \$288、3回 \$788
3. ボトックス... \$150 (1部位)
4. 医療脱毛... \$288 (部位によって価格は変わります)
5. ボディスリミング「Clatuu Alpha 360 Fat Freeze」
 特許を得た360度冷却システムで脂肪を凍結... \$300 (1サイクル)
 1回につき最大25%の脂肪減少が可能

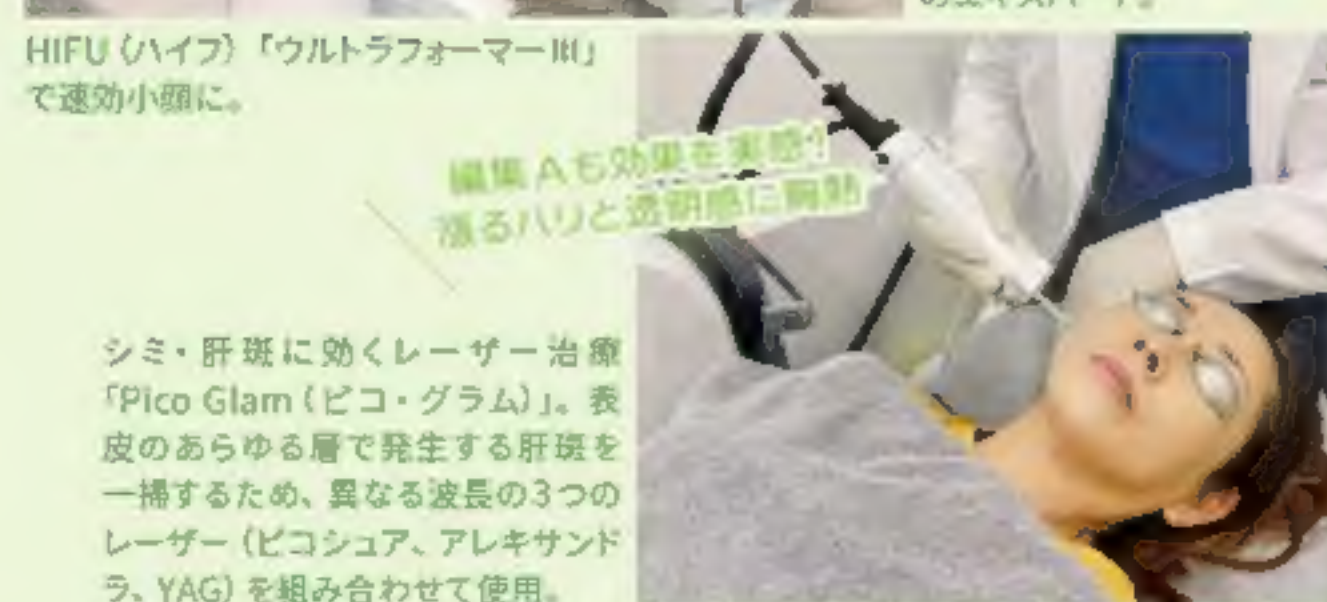
111 Somerset Rd #03-14 TripleOne Somerset (Somerset 駅1分)
 ☎ 8894-7314 11:00 ~ 20:00 (土は15:00まで) 日祝休
 www.omaesthetics.sg Instagram: omaesthetics.sg
 ※日本語通訳をご希望の方は予約時にお伝えください



HIFU (ハイフ)「ウルトラフォーマーIII」で運動小顔に。

医療 HIFU の効果
 ・ほうれい線や口元のたるみ
 ・あごや首のたるみ
 ・目元のたるみ
 ・顔のしわ

オーナードクターの
 Neil Pawar 先生
 シンガポールのNUSをはじめ、米国や英国で医療を学んだアンチエイジング医療のエキスパート。



シミ・肝斑に効くレーザー治療「Pico Glam (ピコ・グラム)」。



編集Aも効果を実感! たるみハリと透明感に貢献

お気軽に
ご連絡ください!



Saeko Turner
 ターナー 紗恵子
 @saekoturner

在星10年。NZ人の夫、娘8歳、息子5歳の4人家族。「健康診断で病気が見つかり手術、という経験から保険の重要性を身をもって実感。石井との出会いがあり保険業界に入りました。趣味はフラメンコとイーストエリアのカフェ巡りです」
 MAS Issued Rep. No. TS-30063641

Kumiko Ishii Lee 石井(李) くみ子 @quumie
 在星18年。シンガポール人の夫、息子4歳、柴犬2匹と暮らす。「死産を経験した際、ブルデンシャルの担当者(現同僚)に助けられました。私も自分の知識と真心で人の役に立ちたいと、保険業界へ。趣味はフラワーアレンジメント、今はテーブルコーディネート勉強中です」
 MAS Issued Rep. No. IK-300019264

Hiroko Fujino
 藤野 裕子
 @interpreter_hiroko

在星14年。シンガポール人の夫、息子2人。「2015年に医療通訳を始めてから様々な医療機関を訪れ、高額な医療費を目の当たりに。皆さまに安心して生活できるプランをご提案できればと思っています。趣味はテニスとプラナカンビーズです」
 MAS Issued Rep. No. HF-300662025

日本人コンサルタントによる、フルサポート

“貯蓄”や“保険”のお悩みに答えます!

Message



日本人女性らしい細やかなカウンセリングで、ライフスタイルや目的に合わせた商品をご提案し、ご契約まで日本語でフルサポート。

私がブルデンシャルのファイナンシャル・コンサルタントとして活動始めてから、5年が経とうとしています。これまで、お客様に不測の事態が起こってしまったとき、あるいは運用プランが満期を迎えた際に、私がシンガポールに常に居て日本語で対応させていただくことで、「日本人がいてくれるから大丈夫」そんな気持ちでご契約をいただいていると認識しております。

仕事をしていくなかで、お客様と人生の様々な場面を共有して参りました。そしてある日、私が見てきたその悲喜交々の場面は、私自身にも同じ様に訪れる可能性があるのだと、ふと思ったのです。

何百ものお客様と、この先何十年にもなるであろうお付き合いのうちに、私が病気になってしまうかもしれない、死んでしまっても限らない、そういったことでお客様に不安な気持ちを持っていただきたくないという想いから、日本人チームをしっかりと作っていくと決心をし、今に至ります。

お客様にとって必ずバックアッププランがある、大きな受け皿になれる様なチーム作りを目指していきます。

ブルデンシャル・ファイナンシャル・コンサルタント
 石井 くみ子

■お問い合わせはWhatsAppにて

石井
 9833-3801



ターナー
 8202-3353



藤野
 9772-6266



■ 無料カウンセリング実施中! 事前にWhatsAppにてご予約ください。

Kumiko Lee / Saeko Turner / Hiroko Fujino
 Representing Prudential Assurance Company Singapore (Pte) Ltd
 Reg. No. 1990024772
<https://www.prudential.com.sg/fc-disclaimer>



1. 総料理長の鈴木大介さん。「銀座かねさか」本店で修業を積み、香港の「銀座いわ」で27歳にしてミシュランを獲得。2021年に来星し、「鮎 あゆ夢 by Masa Ishibashi」の料理長を務め、2022年4月より現職。2. 内装は、シンガポールNo.1のナイトクラブ「Zouk」を手掛けたデザイナーが担当。3. ロブスターのお刺身にウニを添えて。4. 赤酢のシャリと品の良い脂がのったトロの組み合わせは最強。5. こぼれ落ちそうなほど最高級のウニをたっぷり。6. 極上の蒸し鮑と肝ソース。7. 粋な個室。



HERE Kitty Kitty

1950年代の新宿をイメージしたモダンレトロなバーには映えスポットがいっぱい。カクテルを片手に、ジャパニーズフュージョンのお料理を。お鮎を堪能したあと、バーに移動して余韻を楽しむのも一興。予約はWEB (https://herekittykitty.com.sg) から!

3E River Valley Rd #02-02 Clarke Quay The Cannery
☎ 9489-8357
12:00~13:30 (LO), 18:30~21:00 (LO)
www.ichizuke.com.sg
FB & Instagram: ichizukesg
※入口の情報はQRコードよりPARTI WEBをご覧ください

年末年始、贅を尽くした「おまかせ」に耽溺!

今年最後の女子会は、シンガポール鮎界注目の店へ
冬の味覚を豪華に愉しむべく「おまかせデビュー」

Sushi Ichizuke

江戸前鮎の一流店という、敷居が高くて緊張してしまう……そんな方の心もふっと緩め、女性同士も入りやすいと噂の「Ichizuke」。優しいトーンの照明に和モダンな変形カウンター、耳をくすぐるのはさりげない音量のクラブミュージック。斬新かつ洗練された仕掛けは、あの「Zouk」グループが手掛けているそうです。昨年のオープン以来、口コミで話題が広まり、総料理長に鈴木大介さんが就任してからはさらに人気が高まる一方。東京、京都、香港のミシュラン星付き店で実力をつけてきた鈴木さんの握りは一般品。豊洲の目利きが選んだ魚に、丁寧な江戸前しごを施し、その労を惜しみません。酢は京都の飯尾醸造、醤油は福岡のミツル醤油など、調味料は無添加で妥協なき製法を貫いているものを厳選。名店で培った細部にこだわるスピリットを大切に鈴木さんの握りは、繊細でありながら、力強く舌を満たす旨みで「鮎ツウ」を魅了しています。そんな鈴木さんの「おまかせ」は、年の暮れ、冬の旬を贅沢に楽しむのもってこい。宝石のように煌々鮎を一貫、一貫いただくながら今年を振り返ってみては。

NEW

お鮎を中心とした
◆ コーポレートランチ ◆

企業のパーティーやミーティングなどに最適なランチ限定のコースが新登場!

料金: \$200または\$250/1名 (Nett 価格)
人数: カウンター席16名、個室12名~
※詳細はお問い合わせください

Special Interview

オーナーセラピスト
高橋 ナディアさん Nadia Takahashi

東京の一流スパで腕を磨き、当地の人氣エステでもその技術力が高く評価されてきたナディアさん。満を持して独立を果たすことになり、サロンに込めた想いをお聞きました。

「スパの癒しと、エステの効果、両方を叶えるサロンがシンガポールにはなかなかなくて、自分自身が行きたい!と思うお店を目指しました。ホテルスパのような広々とした空間で、ベッドのリネンや小物にもこだわり、香りは好きなオーガニック精油を自分で選べるように。マシンとハンドマッサージを組み合わせたスリミングメニューを中心に、バストケアやフェイシャルなく、トレンドを取り入れたものも展開していきます。とくにマッサージは解剖学なども学んだ経験を活かし、『NADESICO』ならではのオリジナルを考え、とことんタッチにこだわりました。」

滞りやコリを察し、誠心誠意ほぐす
「そこをほぐしてほしかった!」の言葉がやりがい

「まずファーストタッチで深い癒しを感じていただく。そして、お客さまと呼吸を合わせながら心地よさを追求していきます。『この方のボディはどうすれば良くなるだろう』と体を触りながら探り、意識を集中して改善していくので、私にとって施術時間はいつもあっという間に感じます。終わったあとのお客さまのほぐれた表情や『気持ち良かった』のひとことで、明日も頑張ろうって自分も元気になるんです。『好き』が仕事に直結しているナディアさん、お客さまの気持ちに察することもセラピストの役割と語ります。

「お客さまが、本当に求めていることを引き出せるように心掛けています。それから香り、触り心地など細部まで気を配り、お客さまの五感を満たすサロンにしていきたいですね」

NADESICOスリミング&ヒーリング贅沢120minコース

ハイパーナイフ60分+ハンドマッサージ60分

マシンで温め、手技で老廃物を流し切る
疲労ボディをとことん甘やかす贅沢ケア

ハイパーナイフは、高周波による「温め」と特殊ハンドピースによる「ほぐし」で脂肪を撃退。代謝が高まったところで、卓越したハンドマッサージでコリを解消しながら老廃物を流す。

丁寧なカウンセリングで
お悩みを
ヒーリング

シニアセラピスト服部なつ子
老舗オーガニック化粧品会社で勤務後、来星しオーガニック美容商品のマーケティング・PRを行う。美容への探求心からCIBTAC国際美容資格を取得、数々のエステ施術をこなす、現職。

豪華アロマオイルを気分に合わせて
チョイスし、お部屋の香りに。

Promotion

NADESICO
スリミング&ヒーリング
贅沢120minコース
(ハイパーナイフ60分+ハンドマッサージ60分)
\$228 (通常\$248)
※12月末まで、「バリティを見た」とひとこと

M E N U

- NADESICO シグネチャー (RF 痩身)..... 100分 \$220
- ハイパーナイフの吸引機能を使用し、ボディシェイプ
- NADESICO スリミング (ハイパーナイフ全身)..... 60分 \$140/90分 \$200
- むくみ・セルライトのケアに効果的
- NADESICO BB グロウフェイシャル..... 80分 \$140
- BB クリーム美容液を導入し、肌トーンをアップ
- NADESICO マッサージ..... 60分 \$108/90分 \$168

Editor's Eye

編集部が見つけた
旬な話題をお届け!

ナディアさんは芸能人御用達の高級スパ「Olive Spa」で新人にして異例の指名100時間以上に。広尾本社にて講師も経験し、シンガポール支店の立ち上げに従事。当地の日系エステで勤務後、「NADESICO」をオープン。CIBTAC国際美容資格を持ち、これまで3,000人を超えるボディ痩身を手掛ける。

営業Uが体験
まさにファーストタッチで「この方、マッサージ上手だな」と感じてから、通い続けています。本当にゴッドハンドの持ち主。的確な箇所・強さの施術で、かつ「もみ返し」がない!

NADESICO Beauty & Healing

ナデシコ ビューティー アンド ヒーリング

“リラックス”と“引き締め”を同時に!
洗練されたおもてなしの日系サロンOPEN

今年の疲れを今年のうちにきっちり解消したい方は、新オープンの日系サロン「NADESICO」へ。CIBTAC国際美容資格を有する二人の実力派日本人セラピストが迎え、日本の上質なおもてなしを存分に堪能できるはず。疲れがピークの年末には高周波ハイパーナイフ+マッサージの「NADESICOスリミング&ヒーリング贅沢120minコース」がイチオシ。ボディシェイプしつつ、芯から癒しを実感できますよ。12月導入の「エステHIFU」による小顔施術や、すっぴんでも肌トーンを美しく見せると話題の韓国発「BBグロウフェイシャル」(高濃度炭酸パック付きで効果倍増!)など、お顔の最新ケアも充実。

2 Havelock Rd #B1-05/06 (Chinatown 駅・Clarke Quay 駅3分)
☎ 8218-5813 (WhatsApp・日本語可)
www.nadesicobeauty.com Instagram: nadesicobeauty.sg

シンガポール警察交付の正規マッサージ営業ライセンスを取得し、カップルのご利用OK。「バリティを見た」とひとことで新規の男性のお客さまも可能。LGBTフレンドリー。

24 Mosque St
☎ 6220-0987 / 8350-7292
(WhatsApp・WeChat・LINE)
https://laodongbei.business.site
11:00~15:00 17:00~23:00 無休
※お持ち帰り・デリバリーの注文可能



1. 焼き餃子3種盛り(\$8)は、店内で手作りのモチモチ皮が美味
◎。2. ぶり辛胡麻ダレで食欲増進! パクチー香る「冷やし胡麻まぜ
そば」(\$8)。3. 「鍋包肉」(\$14)は名物の一つ。ガブリと噛みつけ
ば、ジュワ!とザクザク衣から甘酢餡が染み出す。4. 中華
料理と相性◎なお酒はどれもリーズナブル! 青島ビ
ール(\$4/瓶)、雪花ビール(\$3.80/瓶)、紹興酒(\$20
/瓶)など。チャージ代なしで持ち込み可。

円卓囲み、みんなでワイワイ年忘れ
安ウマ!な中国東北料理でまんぷく宴会を



老東北

Northern Restaurant Pte Ltd

シンガポールで宴会を開くなら、やっぱり外せないのが中華料理。地元民から20年愛されてきた「老東北」は、知人ぞ知る老舗です。東北地方の料理は塩や醤油による家庭的な味付けが特徴で、日本人にとってもどこか懐かしい味が揃います。お店イチオシの手作り焼き餃子や小籠包、名物の「鍋包肉」は、どれも万人受け間違いなしの美味しさで、子どもはお箸が、大人はビールが進んじやいますよ。当地の下町情緒漂う町角で円卓を囲み、みんなの笑顔を見ながらお腹いっぱいになるまで盛り上がりましょう!



料理人
張博(Zhang Bo)さん

その他「老東北」 人気メニュー

| | |
|------------|-----|
| 小籠包 | \$8 |
| チャーハン | \$8 |
| 麻婆豆腐 | \$8 |
| トマトと卵の中華炒め | \$7 |
| ニラレバ炒め | \$8 |

京華小吃

JING HUA

チャイナタウン近く、昔ながらのディーブな雰囲気
の通りにある「チンホア」。店先には「シンガポール
で一番おいしい天津本場の味」と文字が。自慢の餃
子は、カリッと焼き上げた皮を一口噛むとジュワッ
と肉汁が広がり、豚肉、蟹、海老のエキスが旨味と
なっていて癖になるお味。そのままでも十分ですが、
焼き立てアツアツをたっぷりの針生薑と酢醤油でい
ただくのがチンホア流、小ぶりなのでいくつでもい
けそうな美味しさです。もちもちジューシーな小籠
包もぜひお試しを。炒飯やジャ
ー
ジャー麵、野菜炒め
などの一品料理もあ
るため、お酒とも
に楽しみたい方も、
餃子でメたい方にも
オススメ!

オススメMENU

| | |
|-------------------------|---------|
| 小籠包(7個) | \$9 |
| 豚肉とシーフード入り焼き餃子 (10個) | \$10 |
| 汁なしチャーシュー麵 | \$6 |
| チンホアチャーハン | \$8.50 |
| あずきのパンケーキ | \$11.50 |
| ジャージャー麵 | \$5.80 |
| 春巻き(2個) | \$3 |

Chinatown 店(本店)
21/23 Neil Rd
☎ 6221-3060
11:30~15:00
17:30~21:30 無休
www.jinghuasg.com



1. 人気の餃子には、毎朝
市場で仕入れる新鮮な豚
肉や野菜を使用。2. ふく
よかな肉汁がたまらない
小籠包。3. 皆でワイワイ
楽しめるメニューが勢揃
い。4. お店は昔ながらの
光景が楽しめる通りに。
窓からは小籠包作りも見
学できる。

シンガポール一美味しいと評判の老舗餃子店
あふれ出る肉汁に悶絶!
伝統の味をリーズナブルに



大勢で集まる
忘年会や新年会に
ピッタリ!



世界を渡り歩いたシェフの織りなす美しき一皿
口の中で弾けるサプライズをご堪能あれ

ジャカルタ出身。調理学校を卒業後、東
京・代官山「リストランテASO」をはじ
めとした数々のミシュラン獲得店を経て、
「Akira Back」のジャカルタ、インド、
シンガポール店立上げを担う。2022年
に「Gyu San」WAGATOMOを開店。

Special Interview

WAGATOMO オーナー・シェフ
木我 智之さん Tomoyuki Kiga



人々の記憶に残る料理を作りたい
“ 多国籍文化を掛け
合わせた料理に目覚
めた木我さんは、その
後も世界を渡り歩き、フュージ
ョンジャパニーズの名店「Akira
Back」の各国店舗立上げに邁
進。そしてこの度、念願だった自
身のお店「WAGATOMO」をオー
プンしました。
「自分の名前が入ったレストラ
ンなので、やはり背筋が伸びる
思いです。緊張感もありますが、
世界の料理を食べてきた僕だけ
からこそ、思いつく料理の化学反
応があると思うんです。そして、
それを確固たるものにしてけれ
るのが、名店で学んできた伝統
的な料理法。これまでの経験を
最大限に活かして、どこにもな
い新たな一皿を生み出したいで
すね」
始終、晴やかな笑顔で楽し
そうに語る姿が印象的だった本
インタビュー。最後に今後の展
望を伺いました。
「子どもの頃に食べた家の食事
や、大切な人と過ごしたレストラ
ンなど、思い出の中
心にも、食は
あります。僕にとっ
てのアップルの
ように、誰かの太
事な記憶を呼び起
こすような料理を、
ここシンガポール
から人々に届けて
いきたいです」



▲ A5和牛のステーキが買手に
たっぷり乗った「A5和牛ピザ」
(\$32)。品よく柚子胡椒とトリ
ュフオイルが香る。

▶ シェフ渾身の一品「海老茶漬
け」(\$35)。香ばしい海老から丁
寧にとった芳醇な出汁に、いぶ
りがっこの食感が楽しい。

「WAGATOMO」
向かいの
こけしを注目



▲ 長野県の注目の純米酒
「ホー・ミッシェル」をはじめ、
珍しい日本酒や梅酒、クラフト
ビールなど造品が揃う。

▼「北海道産帆立」(\$27)
は、マンゴーで作ったインド
ネシアのチリソース「サンバ
ル」が絶妙なアクセントに。



年末年始のパーティーシーズンもお任せ
和食×多国籍の化学反応が楽しい
NEW スポット



ランチ(\$25~)はオ
フィス街らしく手軽な
丼ものを提供。サラダ
とデザートまでついた
大満足のセット。

WAGATOMO

これからの季節、パーティーやデートに使いたくなるお
しゃれなレストランがオープン! 今年の年末は、各国のミ
シュラン獲得店で経験を積んだシェフによるフュージョ
ンジャパニーズで、オツな忘年会はいかがですか。随所にわ
びさびを感じる装飾で彩られた店内は雰囲気も抜群、ここ
でしかお目にかかれない日本の名酒も揃うので、本格派の
あの人もきっと喜んでくれるはず。一見シンプルなお皿に
も、食感や香りづけなど、ちょっとしたサプライズを欠かさ
ないシェフの遊び心が楽しいですよ。シンガポールだからこ
そ味わえる、粋をはみ出した日本食を楽しんで。

和牛専門肉店&カツサンド店 「Gyu San」

日本各地から特選和牛を一頭買いし、13品
種・55部位と島内唯一の取り揃えを誇る当店。
生のまま最高品質を保った状態で提供して
おり、どれも好きな量だけカットできるので、自
宅で気軽に世界クラスの味わいを楽しめます。
宝石のように輝く肉肉を眺めながら店内で
いただく極上カツサンドは普沢の極み!



5 Wallich St #01-12 Guoco Tower
(Tanjong Pagar 駅すぐ)
☎ 8313-6622
Email: moshimoshi@wagatomo.com
ランチ 11:30~14:30 (LO 14:00)
ディナー 17:30~22:30 (LO 22:00) 日休
Instagram & FB: wagatomo.sg
www.facebook.com/wagatomo.sg

「麴&発酵」パワーで多忙な年末年始を乗り切ろう!
ジェロンイストでいただくホッパリごはん

ランチタイム
1日限定20食!

蒸す美小町膳
(\$25)

絶対的におトク! 1日限定
御膳は早い者勝ち。メ
インの蒸す美ごはんは具
材を選可。レモン麴
で下味された唐揚げや
トマト麴を使った帆立
など、工夫を凝らした小
鉢がメインを彩る。

※今後変更の可能性アリ

50 Jurong Gateway Rd #04-13/14 JEM
(Jurong East 駅直結)
☎ 6334-1084
ランチ 12:00~15:00 (LO)
カフェタイム 15:00~17:00 (LO)
ディナー 17:30~21:00 (LO)
定休日なし
www.musubi.com.sg
Instagram: musubitapas

おすすめ
ドリンク

上から「プレミアムモ
ルツ」(\$6/300ml)、「柚子
ハイボール」(\$7)。リッ
チなお酒を毎日お手
頃価格で提供。「華」や
「知多」といった人気ブ
ランドも!

麴のつぶつぶ感が楽しい「蒸す美発酵
レモネード」(\$5.80)。お酒好き方には
「蒸す美レモン麴サワー」(\$6) が◎。

蒸す美

MUSUBI Japanese Tapas & Seiro Gohan

色々なイベント準備で忙しくなるこれからの季節、息抜きに
ぴったりなお店「蒸す美」がウエストエリアにOPEN! 塩やレモン、
トマトといった様々な種類の麴を巧みに活かしたお料理は、やさ
しい味付けの中にも奥行きのある旨みを感じ、さらに栄養価も高
いのでエネルギーをしっかりとチャージ。至高のビール「プレミアム
モルツ」や日本のおウイスキーを使ったハイボールなども終日\$6
〜と、とってもお得! ランチ時からディナーまで、いつでも気兼ね
なくオーダー可なので、買い物のスキマ時間にお友達とサクッと
プチ忘年会! なんて過ごし方も楽しそうですね。



1. 蒸す美ごはん各種 (\$14〜) は、醤油麴を使った
牛肉やフワフワに蒸された鶏など、その日
の気分です。2. 「柚子麴汁」または「蜜餞か
け茶碗蒸し」がセットに。2&3. 店内で蒸し上
げた「自家製黒糖プリン」(\$5) は口どけ良い
ふるふる食感◎ その他「抹茶バスク風チーズ
ケーキ」(\$8) など、デザート遊びも迷うライン
ナップ。4. 長居したくなる落ち着いた店内。キ
ズカトラリーやベビーチェアも完備でお子さま
連れも安心!

蒸す美
ハイティーンセット
(\$18)

用事を済ませていたら、
ランチを食べ損ねた! と
いう方にも嬉しいドリンク
付きセット。フカフカの
パオやスイーツを、たっ
ぷりの甘酒と。

VERAの フレンチ&イタリアン教室

アットホームな雰囲気の中で楽しく学べる、ベラ先生の自宅お
料理教室。先生は日本語堪能で、日本人会でも20年教えて
いるベテランです。レシピはフレンチやイタリアン、スパニ
ッシュ、フュージョンと多彩で、どれも身近な食材で手軽に作
れるものばかり。先生の実演を参考に、3、4品のフルコース
を皆で一緒に仕上げていきます。完成後は、季節のアレンジ
を凝らしたテーブルセッティング、美しい銀食器で、歓談しな
がら試食タイムを。いよいよ12月、あなたも一緒にクリスマス
レシピを学んでみませんか?

私の家は
(Expat Living 11月号に
掲載されました!)



クリスマス
スペシャルメニュー

1. アポカドムス
2. エッグノック
3. ローストポーク
4. クリスマスケーキ

日時: 12月20、22日 10:00~13:30
参加費: \$60

※お申し込みは電話、メール、WhatsAppより
※最少人数5人から ※料金には材料代が含まれます

営業Sが体験してきました!

他の生徒さんと一緒に手伝いし
ながら、ブイヤベースなどの本格
料理を学びました。お料理はもち
ろん、素敵すぎるインテリアと調度
品に囲まれたベラ先生のご自宅に
うっとり♡ お食事をいただきつつ、
フランス文化などのお話をベラ先
生から伺う時間は、日常から離れた
特別なご褒美タイムでした!



「褒められレシピ」を一緒に作ってませんか?

1. 家で再現できるクリスマスメニューのロ
ーストポーク。2. 日々のお惣菜やおもてなし料
理がワンランクアップ! 3. ノリタケや銀装カトラ
リーなど、テーブルウェアにもこだわりの。

Novena 駅近く
☎ 9858-2405 (WhatsApp可)
Email: moraisvera@hotmail.com
www.verafrenchanditalian.weebly.com
FB: Vera's French and Italian Cooking



カウンターでお寿司、
うれしい〜♡

☎ Raffles City店
252 North Bridge Rd #03-28A Raffles City Shopping Centre
☎ 8028-2658 (WhatsApp) / 6493-0122
ランチ 月〜日 11:30~15:00 (LO14:30)
ディナー 月〜日 18:00~22:00 (LO21:00)

Email: koji@kojisushi.com.sg www.kojisushi.com.sg FB & Instagram: kojisushibars
※上記の価格はRaffles City店、価格は2店舗で異なります ※お持ち帰り・デリバリーの注文可 ※おまかせ10コース\$158

☎ Pickering店
3 Pickering St #01-42 Nankin Row
☎ 8432-7642 (WhatsApp) / 6225-6125
ランチ 月〜土 11:30~15:00 (LO14:30)
ディナー 月〜土 18:00~22:00 (LO21:00) 日祝休



1. カウンターで握りたてのお寿司をどうぞ。2.
プレゼンテーションもお洒落なスモーク和牛。3. 鮮
魚たっぷり人気のチラシ丼。4. ほっこり落ち着く
個室。※個室はRaffles City店のみ。

Shunjuu Izakaya

気心知れた相手と杯を傾けたい……そんな
ときに思い浮かぶのが「串焼き」。「春秋」
には130種もの串ダネが揃い、王道の手羽
先や特製つくねはもちろん、牡蠣豚焼き、フォ
アグラ、希少部位マグロのノドなど変わり種
も。偏長炭でじっくり焼き上げ、アツアツの
しずる感がたまりません。日本各地の美酒
のラインナップもお見事!



1. 串焼き+居酒屋メ
ニューで乾杯しよう。2. シン
ガポール川沿いで、外席も好評。
3. 立派な海老の西京味噌 (\$16)。
4. とうりと貴身を絡めていただく
特製つくね (\$9)。

うなぎは旬の
日中が
美味しいの決手



多忙な年末に
肉厚うなぎで活力チャージ



日本酒とつまみも追加してカンパ〜!

ランチ 月〜日 12:00~15:00 (LO 14:00)
ディナー 月〜木 18:00~21:30 (LO 21:00)
金 18:00~22:00 (LO 21:30)
土 17:30~22:00 (LO 21:30)
日 17:30~21:30 (LO 21:00)
※お持ち帰り・デリバリーの注文可



Uya Japanese Unagi Restaurant

「Uya」のうなぎは、生きたまま空輸され、食すその日
に熟練うなぎ師によって捌かれる本格派。華麗な技で串
打ちし、偏長炭で香ばしく焼き上げられます。名物ひつま
ぶしはもちろん、蒲焼き、白焼きなどお好みのスタイルで

どうぞ。うなぎの肝焼き、骨せんべい、う巻き
などサイドメニューも豊富に揃いますよ。

501 Orchard Rd #02-15/16 Wheelock Place
☎ 9359-0423 (WhatsApp) / 6732-1096
Email: uya@uya.sg
www.uya.sg FB: uyasg
Instagram: uya_sg



1. うなぎは職人が丁寧に
に焼く。2. ひつま
ぶし (\$35 / Mサイズ)、
感動のとろける和牛丼
(\$30) をメインに、から
すみ大根 (\$19)、骨セ
ンべい (\$6)、鮭皮サラダ
(\$15) など一品料理も
どうぞ。3. 個室も完備。

和牛のたたき タルタル風

材料 2人分

- ★和牛(フィレ、ランプ、カルビ).....150g
- ★シャロットまたは玉ねぎ.....20g
- ★コルニッションピクルス.....10g
- ★塩.....適量
- ★黒胡椒.....適量
- ★エキストラバージンオリーブオイル.....5g
- ★トマトケチャップ.....5g
- ★ディジョンマスタード.....3g
- S&Bシーズニング<焼き肉>.....5g〜お好み
- 卵黄.....1個
- トースト用バケツ.....適量

作り方

1. 常温に戻した牛肉にS&Bシーズニングをまぶし、フライパンで表面に焼き目がつくまで焼いてたたき状にした後冷蔵庫で冷やす。
2. シャロットとピクルスはみじん切りにして、ボールに★をすべて入れ、混ぜ合わせる。
3. お皿に盛り付けたら卵黄をのせ、S&Bシーズニングを振りかけてトーストを添える。

シンガポールの
人気シェフ直伝!

和牛のたたき タルタル風



年末年始のパーティーで
簡単なのにプロの味!

スパイシーフリットミスト



スパイシーフリットミスト

材料 2〜4人分

- 白身魚切り身(フライ用).....適量
- イカ切り身(フライ用).....適量
- レモン.....適量
- 塩.....適量
- 胡椒.....適量
- S&Bシーズニング.....適量
- <チリガーリック枝豆>.....2g〜

【アイオリソース】

- オトナのピリ辛ソース
- ★マヨネーズ.....100g
- ★にんにくチューブ.....3g
- ★レモン汁.....少々
- ★S&Bシーズニング.....少々
- <チリガーリック枝豆>.....5g

作り方

1. 白身魚とイカに小麦粉(分量外)をまぶす。
2. ★を全て混ぜ合わせ、①にまよわせる。
3. 180°Cの油で②をカリッとさせるまで揚げる。
4. ★をよく混ぜてソースを作っておく。
5. ③をお皿に盛り付け、塩、胡椒、S&Bシーズニングを全体に振り、④とレモンを添える。

作り方

- ★強力粉.....75g
- ★コーンスターチまたは片栗粉.....50g
- ★ベーキングパウダー.....5g
- ★サラダ油.....15g
- ★ビール.....165ml

作り方

1. 白身魚とイカに小麦粉(分量外)をまぶす。
2. ★を全て混ぜ合わせ、①にまよわせる。
3. 180°Cの油で②をカリッとさせるまで揚げる。
4. ★をよく混ぜてソースを作っておく。
5. ③をお皿に盛り付け、塩、胡椒、S&Bシーズニングを全体に振り、④とレモンを添える。

TODAY'S MENU

みんなでお酒を片手にワイワイ楽しめる「Luka」らしいラインナップ。カルパッチョなどの大人メニューをはじめ、スパゲッティやフリットはキッズもニコニコ大満足!

披露しよう
ごちそうイタリアンレシピにトライ

ピリリとしたわさびで白身魚の旨みUP、オリーブオイルと溶け合い本格和風カルパッチョに!



寒ブリのカルパッチョ

材料 2人分

- 刺身用ブリ.....6切れ
- 付け合わせ用の白髪ねぎ又はツマ.....適量

【ソース】

- ★ゆず果汁.....40g
- ★白だし.....14g
- ★片栗粉.....3g
- ★エキストラバージンオリーブオイル.....適量
- 岩塩.....適量
- S&Bシーズニング<わさびガーリック枝豆>.....2g〜お好み

作り方

1. ★を火にかけて少しとろみがついたら、冷蔵庫で冷やしておく。
2. ①が冷えたら皿に流し入れ、その上にスライスしたブリを乗せる。
3. 白髪ねぎを真ん中に盛り付け、ブリに岩塩を振る。
4. 全体にオリーブオイルをかけ、S&Bシーズニングを振りかける。

スパゲッティボヴェレロ

材料 2人分

- スパゲッティ.....160g
- にんにく.....4かけ
- ベーコン.....40g
- パルメザンチーズ.....適量
- 卵.....1個
- エキストラバージンオリーブオイル.....30ml
- 鷹の爪.....少々
- S&Bシーズニング<焼き鳥>.....2g〜

作り方

1. パスタを茹でるためのお湯を沸かす。(お湯に対して1%の塩を入れる)
2. オリーブオイルを入れたフライパンで、スライスしたにんにくを炒める。
3. にんにくの香りがたったら、小さく切ったベーコンと一緒に炒め、①のお湯を少し加えてソースにする。
4. 別のフライパンでトッピング用の目玉焼きを作っておく。
5. スパゲッティを茹でたら③のフライパンに移して絡める。茹で汁で濃さを調整し、オリーブオイルを加えて軽く乳化させる。
6. パスタを盛り付け、④とたっぷりのパルメザンチーズを乗せ、S&Bシーズニングを振りかける。



醤油やゴマの風味で和テイストをプラス。新感覚の和洋折衷パスタの出来上がり!

スパゲッティボヴェレロ



牡蠣カレー

材料 4人分

- 冷凍生食用牡蠣.....8個
- 玉ねぎ.....1個
- 人参.....1/2本

- セロリ.....3本
- ★にんにくチューブ.....10g
- ★生姜チューブ.....15g
- クミンシード.....3g
- フェネルシード.....3g
- 白だし.....60g

- 水.....800ml
- トマトホール缶.....200g
- S&Bゴールデンカレー(中辛).....2かけ
- サラダ油.....120ml
- 米.....適量
- エキストラバージンオリーブオイル.....適量

作り方

1. 冷凍牡蠣を冷凍のまま流水で軽く洗い、水と白だしを合わせた出汁に入れて解凍しておく。
2. フライパンに油をひき、中火でクミンシードとフェネルシードを炒めて香りを出す。
3. みじん切りにした玉ねぎ、人参、セロリを加え、ひとまみの塩を振り、焦がさないように炒める。野菜の甘味が出たら★を加え、さらに炒める。
4. ホールトマト缶を入れて炒めた後、①のだし汁を加えて煮立たせる。
5. 一度火を止め、細かく刻んだルウを加える。ルウがしっかりと溶けたら弱火をつけ、仕上げに①の牡蠣を入れる。
6. 牡蠣に半分ほど火が入ったら火から下ろしてご飯によそい、オリーブオイルをかける。

ワンポイント

クミンシードやフェネルシードがない場合、「S&Bカレー粉(海外専用商品)」を仕上げに入れても◎。



牡蠣の濃厚な出汁にも負けない、スパイス&ハーブの芳醇な香りと旨み!

牡蠣カレー



「S&B シーズニング」が、この冬の心強い相棒に
おうちごはんもパーティーもおまかせを!

エスビー食品

ゲストを自宅に招いたり、家族でうちパーティーをしたりと、何かとイベントの多いこれからのシーズン。レパートリーを考えるのもひと苦労ですね。あまり手間はかけられないけど、豪華見えさせたい! そんなワガママを、人気イタリアン「Luka」の奥野シェフが叶えてくれました。使ったのは簡単2ステップで和食が作れる「エスビー食品」のシーズニングシリーズ。それぞれの好みに合わせた味付けでお楽しみください。更に、お正月料理に飽きた頃にチャレンジしたい絶品カレーもマストライです!

今回
レシピに
使った
アイテム

S&B シーズニングシリーズ
2ステップで本格的な日本の味わいに仕上がるシーズニングミックス。その他「サーモンの味噌焼き」も販売中。



ゴールデンカレー

(甘口・中辛・辛口・大辛)
S&Bカレー粉(輸出専用商品)の品質と特徴が活かした、スパイスとハーブの豊かな香りと素材の旨みを感じられる味わい。

※上記は全て輸出専用商品。海外各国の食品規制に合わせて原材料を調整し、日本の味・おいさを多くの国にお届けしています

公式Web



購入サイトは
こちら

Shopee

LAZADA

RED MART

公式Web



お正月料理に飽きたら、
スパイス料理に挑戦しよう!



- Ristorante Luka Tanjong Pagar 店
18 Tanjong Pagar Rd
☎6221-3988
- Ristorante Luka Cross Street Exchange 店
20 Cross St Exchange #01-36
☎6970-5943
- www.ristoranteluka.com
- Instagram: lukasingapore



美容 Selfeeling Pilates

「鍛えるのではなく、戻す」がコンセプト
誰でも心地よく続けられるピラティスメソッド

ピラティスと聞くと、ハードにコアを鍛えるイメージの方が多くはす。でも日本人女性のHitomi先生が考案した「セルフイーリングピラティス」は、体にやさしい動きで心地よく続けていけるのが特徴。バレエで酷使してきた自身のボディメンテナンスのために始めたピラティスで、硬くなっていた関節をほぐす気持ちよさに目覚め、独自のメソッドを開発したのだそう。現在は、Hitomi先生に師事する認定インストラクターたちとともに東京とシンガポールでスタジオを展開中。レッスンは週1〜2回を継続することで体が整い、さまざまな不調が改善されていくとか。おうちでできる簡単エクササイズも伝授!



肩を本来の位置に戻し、背骨をしなやかなカーブに戻す。



股関節が正しく回転することをガイドされ、坐骨と腰を伸ばす。

Promotion

1. 3か月集中・本気で変えたい方へのご褒美プラン \$1,200 (通常\$2,880相当)
プライベート12回+マット(スタジオ・オンライン) 出放題!
 2. プライベート1回+マシングループ4回 \$230 (通常\$370相当)
 3. 体験レッスン
プライベートマシン \$70
グルーpmマシン \$40
- ※上記すべて新規のみ
※①は12月までにお申し込みの方、②③は2023年3月末まで

あなたの中心(コア)が見つかる3つのメソッド

講師の手で「触って直す」テクニックにより、
体が正しい位置を覚え、
全身のバランスが整っていく

不要な関節の
硬さを取り、
滑らかにする

解剖学的観点から
正しい体の動きを
マスターする

アウターを休ませ、
インナーマッスル
だけを働かせる

こんな不調に効果的
腰痛、肩こり、頭痛、関節痛、
体の歪み、姿勢が悪い

545 Orchard Rd #04-10
Far East Shopping Centre
☎ 8569-4903
www.selfeelingpilates.com
LINE: @sxy4516p

「セルフイーリングピラティス」で 本来の自分へ還る

人気のレッスン紹介

プライベートレッスン

プラン作成前に筋肉の状態、なりたい体の目標、現在の体の悩みなどを詳しくヒアリングし、オーダーメイドでトレーニングプランをご提案。
体験 \$70 / 回 単発 \$130 ~ \$150 / 回
※インストラクターにより料金が異なります

New! マシングループレッスン

ピラティスマシンの台数が増え、3人でレッスンを受けることができるようになりました。レッスン料がリーズナブルに! マシンを使い、細やかに筋肉の調整トレーニングを行う。
単発 \$60 / 回
チケット \$330 / 6回 (1回あたり\$55)

マタニティグループレッスン

単発 \$40 / 回 (55分)
チケット \$210 / 6回 (1回あたり\$35)
※5か月〜出産直前まで受講可。週1回開催
※通常マタニティレッスンはマットで行います

Maternity マタニティレッスン

こんな方にピッタリ!

- ・赤ちゃんの位置が下がっていると感じる方
- ・切迫早産の可能性がある方
- ・産後の早期回復・体形維持を目指したい方
- ・寝付きの悪い方、夜中に何度も起きてしまう方など

Before



After

重たい体を支えるために反り腰になっていた姿勢が正され、自然な立ち姿に。どこかの筋肉に力を入れるべきが分かるようになり、お腹の位置もグッと上がってシルエットに明らかな変化が!



深呼吸しながらコアマッスルを感じて、腹筋をきちんと使えるようにすることで、産後の早期回復にもつながる。



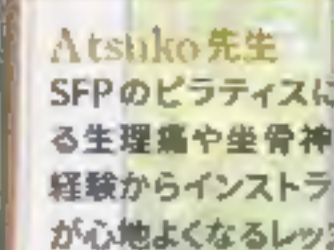
ベッドのスプリングを利用し、体を伸ばしながら骨盤やお尻を正しい位置に直す。先生の丁寧な解説とハンズオン(ガイド)で、初心者でも安心。

営業5が体験してきました!

ちょうど毎月を迎えた日に体験! レッスンを終えた後は、2か月ほど前に通ったような身軽さを感じ、その効果に驚きました。「とにかく姿勢に!」と言われる日々、赤ちゃんのことはかなり気にかけていたが、先生の優しい声に導かれながら体を動かすことで、久しぶりにゆっくり自分と向き合う時間に。レッスン中にどんな身体が楽になり、心の底からリフレッシュできました。



Minako先生
Hitomi先生から学び、自身の体調が良くなった経験からインストラクターになり5年。持前の明るいパーソナリティーも手伝って、人気講師として活躍。



Atsuko先生
SFPのピラティスに出会い、みるみる生理痛や坐骨神経痛が解消した経験からインストラクターとなり、体が心地よくなるレッスンをお届け中。



力を抜いてもいいんだよと自分を許してあげてくださいね

= 至高のご褒美タイム

口コミで評判が広まり、シンガポールで大人気のピラティススタジオ「セルフイーリングピラティス」。その代表であり創設者のHitomi先生に、体と心を綺麗に整える秘密について伺ってきました。

Interview

Selfeeling Pilates
創立者・講師
Hitomi 先生



「自分では気づかないうちに、人の体はさまざまな理由で硬くなっていくもの。例えば、初めての海外暮らしでは少し英語を話しただけでも緊張して体が硬くなりがち。女性は出産という大仕事でも硬くなりますね。座り方など日常のクセも体を硬くしていき、年齢とともにいずれ腰痛や肩こりなどの不調へと繋がっていきます。改善のためにYouTubeなどの動画を見てエクササイズをする方も多いと思うのですが、自己流で間違った動きをしてさらに体を硬くしてしまっている方がたくさん。そこで私たちプロが誤ったクセを取り除くことが必要になるわけです」

「体は交換できないもの! 早く硬さをリリースしてあげて」

「セルフイーリングピラティスを続けると、正しい座り方や歩き方が身に付き、動いたときに心地よいと感じられるように。関節の力を抜いてから座ると正しく座れるようになるんですよ。この関節から動く、骨の正しい動きを覚えてもらうために、私たちインストラクターの「手」に体を委ねてもらってガイドを行うのがセルフイーリングピラティスの特徴です。マッサージを受けているみたいという感想を持つ方もいますね。関節などに溜まった硬さをリリースしながら、

正しい動きを体に覚えさせ、不調を改善していくのです」

「コア(自分の核)が安定すると体がふわっと軽くなり、表情も変わる」

「レッスンではピラティスのマシンも使用するのですが、負荷はとて低く設定しています。外側の筋肉ではなく、内側のコアを動かしてほしいうえ、セルフイーリングピラティスは、アジア人に特化したメソッドで、誰でも無理なく続けられるエクササイズ。間違ったクセによる硬さが取れると、コアが働き、人間本来の動きができるようになって、在るべき自分に還っていく……こんなに体で軽くなった!と実感できると思います。そうすると自然と活動的になるし、心が安定して直観力も研ぎ澄まされていくから不思議です。人間関係が良くなったり、仕事の質が上がることもあるんですよ。顔つきもベストなバランスに整ってキレイになっていきます。自分への褒美に、体にいいことに投資をしてみませんか。きっと人生も変わるはず!」

Hitomi先生
10年間バレエ指導に携わり、2007年よりピラティスを学ぶ。2010年、東京・中野にピラティススタジオを開業。自らの手で的確な矯正を行いながら、正しい動きを伝える指導力はまさに神技!

美容編 JHGC by Aderans

第一印象の要！美しく元気な髪を保つためにシンガポールで「ワンランク上のヘアケア」を

自分では念入りなお手入れを続けるのが難しい頭皮環境。気が付いたら手遅れ……？なんてことにならないように、日系専門サロンのスペシャルケアを試してみよう。長年頭髪の研究に取り組んできたアデランスによる「JHGC」なら、性別年齢問わず、様々なお悩みに応えてくれますよ。看板メニュー「育毛スカルプトリートメント」は、高性能なマシンやプロダクトはもちろん、セラピストによる手腕が光り、その爽快感にリピートする人が続出とか！洗髪時や鏡を見るたび何だか暗い気持ちに、という方、この年の締めくくりにストレスから自分を解放してあげませんか。



育毛スカルプトリートメント

スカルプチェックのあと、毛母細胞を活性化し毛髪の成長を促す頭皮ケア剤を塗布。遠赤外線スチームで毛穴に詰まった皮脂を浮かせて頭皮環境を整える。セラピストの手技による皮脂汚れの「揉み出し」では夢見心地な時間を堪能！仕上げはオゾン赤外線による殺菌など、頭皮に良いことを詰め込んだ贅沢メニュー。

ギュッと圧をかけて余分な皮脂を毛穴から揉み出す。「JHGC」ならではの気持ちよい施術にうっとり。

効果
抜け毛防止、フケ防止、頭皮のニオイ改善、頭皮環境が原因の白髪改善、発毛促進



育毛剤塗布後、仕上げのオゾン照射で清潔な頭皮環境にお仕上げ。



1 Scotts Rd Shaw Centre #04-15/16 (Orchard 駅3分)
☎ 9197-9887 (WhatsAppメッセージのみ)
☎ 9726-5861 (WhatsAppメッセージのみ、日本語可)
11:00 ~ 21:00 (土日祝は18:00まで)
www.jhgc.sg Instagram: japanhairgrowth

オーチャード駅直ぐて利用性◎。
性別問わず人気の当サロン。

美容編 Anela Beauty Bar New Open!

まつ毛美容とフェイシャルのエキスパート！日本人セラピストの隠れ家プライベートサロン

今年7月オープン以来、セラピストのAiさんの高い技術力が絶賛され、口コミで瞬間に人気サロンに。質の良い日本のプロダクトを使用し、一人ひとりのリクエストに誠実に応えてくれるから安心してお任せできます。まつ毛ケア×フェイシャルの同時施術もでき、時短でキレイの底上げが叶っちゃう！

Promotion

- まつ毛エクステ
シングル 120本〜\$100〜(通常\$120〜)
ボリューム 220本〜\$140〜(通常\$170〜)
- ケラチンラッシュリフト+トリートメント
\$85(通常\$95)
- プロウラミネーション \$100
(他メニュー組み合わせで\$20 OFF)
- 小顔矯正フェイシャル \$190(通常\$240)
- 若返りフェイシャル \$210(通常\$260)

※新規のみ、12月まで、「ハルティを見た」とひとこと

ディレクター・セラピストのAiさん
トータル美容を手掛けるサロンでセラピスト歴10年以上。技術力の高さと温かい人柄にファンが多い。



ケラチンラッシュリフト
ケラチン配合のコスメ剤で「まつ毛」しながら、目元に似合わせた艶のある美しいカールをご提供。



小顔矯正フェイシャル
スマホ生活で弛んだお顔に適切+気持ち良いハンドプレス×リンパケアで引き上げ、立体的な小顔に。同時に毛穴洗浄と美容液導入も！



12 Eu Tong Sen St SOHO2 #07-167 (Clarke Quay 駅3分)
☎ 9828-8663 (SMS/WhatsAppにて予約)
www.anela-beautybar.com
Instagram: anela_beautybar LINE: @195fzbt
※お子さまとのお来店可能(予約時にお伝え下さい)
※世界製法特許取得お化粧品 FAITH 取扱店

美容編 WHITETREE

最先端トレンドを発信するカフェ・ヘアサロン・ショッ
圧倒的な技術と提案力で、本来の魅力を呼び覚ます

12月は旅行したり、帰省したりと、キレイになりたい気持ちが高まるシーズン。ヘアチェンジでお悩みなら「WHITETREE」にご相談を。有名モデル事務所とも契約しており、女優やモデル御用達のサロンです。時間をかけてカウンセリングし、一人ひとりのライフスタイルに合わせてご提案。今まで気づかなかったあなた本来の魅力を引き出してくれるはず。サロンに同居するショップには、旬を押さえた洋服や雑貨が厳選され、クリスマスギフトやお土産にもオススメ。あのカペラホテルなど、最高級リゾートや病院でも取り扱われる美容インナーティーは、症状別で購入可能です。

24A Circular Rd 2nd Floor (Clarke Quay 駅5分、Raffles Place 駅5分)
☎ 8189-9926 (日本語可/WhatsApp可) Salon 10:00 ~ 20:00 本休
Cafe & Shop 10:00 ~ 18:00 本休 www.whitetree-teatime.com (オンラインストア)
www.whitetreecafe-hairsalon.com (店舗)
LINE: @595acnlw (日本語可)
Instagram: whitetree_cafe / whitetree_hairsalon
※スタイリスト&店舗スタッフ募集中



便利なオンライン予約！
混み合う年末年始は
電話での問い合わせも
オススメ



パースフラワーネックレス
はカスタマイズも可能。

洋服は国内外から厳選。シンガポールにこんなお洒落な店が！と一目惚れするかも。

Promotion

- <ヘアサロン>
- ・デザインカット+カラー \$170
 - ・デザインカット+パーマ \$170
 - ・デザインカット+トリートメント \$99

※トップスタイリスト + \$50
※ロングヘア + \$30
※新規のみ「ハルティを見た」とひとこと

- <ライフスタイルショップ>
WHITETREE 商品全品
20%OFF
※店舗で購入に限る

※ヘアサロン、ライフスタイルショップ
共に2023年1月末まで

ハイトカラー

ハイトを入れると派手になりがちな印象も、寒色を感じさせるアッシュ系でブラウンにするとトレンド感が漂ってオトナの方にも◎。コントラストがスタイリッシュに。



カット+トリートメント
骨格やクセを見極め、小顔効果を最大にしたカット。ケラチンを髪内部に補給するトリートメントでエアリーな質感に。

ヘリテージ・フュージョン

中国・バリ・タイのマッサージ技術を融合したオリジナルメソッド。軟膏でじんわり温めながら、首・肩・二の腕・背中・両脚をくまなく解きほぐし。日々の疲れや毒素を流し、深いリラックス感を味わえる。

個室に設置された赤外線サウナは、体内に熱が浸透し、痛みや凝りや疲労に効果あり。



日本から取り寄せた香り高い精油は、新陳代謝や解毒を促進。

完全個室で極上の癒しを。



美容編 Sabaai Sabaai Boutique Spa New Open!

タイスパで極上のリラクゼーションを堪能
熟練手技にほぐされ、サウナですっきり整う

タイ古式マッサージで人気の「サバィ・サバィ」が、オーチャードにスパ専門店をオープン！モダンな店内は個室制で、トリートメントの前後にはサウナや檜風呂も利用でき、1号店とはまた違う贅沢なひとときを過ごせます。本場タイからのセラピストは有資格者が揃い、その実力は折り紙付き。ハーブボールなど個性的なメニューがある中でもオススメは、整体や指圧などアジアの技を融合した「ヘリテージ・フュージョン」。スパイシーなハーブ軟膏と絶妙な揉みほぐしで巡りをよくし、疲れやコリの根本原因を解消していきます。身体の奥まで届く強めの指圧が見事にツボを捉え、満足度◎ですよ。

Promotion

全メニュー
15% OFF

※2023年3月末まで
※オプションも含む

Menu

- ・ヘリテージ・フュージョン \$85 (60分)
- ・タイ・ハーブ \$95 (60分)
- ・タイ・アロマ \$85 (60分)
- ・タイ・トラディション \$75 (60分)
- ・タイ・シグネチャー \$85 (60分)
- <オプション>
- ・檜風呂 \$100 (30分)
- ・赤外線サウナ \$60 (30分)

435 Orchard Rd #03-01B Wisma Atria
☎ 6015-0586 11:00 ~ 21:00
www.sabaaisabaai.com
WhatsApp: 8168-1815

美容編 明生堂中医治療院

マスクを外す、その時がきた！
「顔ツボ」刺激で、フケ見え顔に手応えあり

近年、アメリカのセレブたちがこぞ取り入れている「美顔鍼」をご存知？
顔面のツボや筋肉にダイレクトに刺激を与え、肌本来の自然治癒力を活性、コラーゲンなどの産生を促す中国古代からの美容法なんです。「明生堂」でも妊娠に次ぐ人気メニューで、オツカレ顔を即効リセットしてくれるから、大事な約束前などにもオススメですよ。その他、肩こり・腰痛など、身体のプチ不調にも鍼は効果テキメン！

Before

After

施術後は顔全体のむくみがとれてスッキリ。

身体の不調、不妊症などにご相談を
日本語堪能な中醫師・フランク先生。

美顔鍼

むくみやくすみ、たるみ、シミ、シワ、クマ改善とその効果は無限大。鍼の刺激で血流が良くなり、施術後は顔色がワントーンアップ。シミについてはメラニンを根本から破壊するため、解消後再び浮き上がる心配もナシ。週に1回、2か月程度続けると効果を維持できる。

おすすめメニュー

<鍼>

- ・美顔鍼（妊婦さんでもOK）\$65
- ・婦人科系鍼＋美顔鍼 \$90
- ・婦人科系鍼（不妊症、生理不順、生理痛など）\$70
- ・婦人科系鍼＋漢方 \$90
- ・妊娠初期のトラブルケア（腰痛、肩こり、つわりなど）\$65～
- ・産後うつ（不眠、イライラ、産後虚弱など）\$65～
- ・産後ダイエット＋耳ツボ鍼 \$70～



顔鍼Kが体験してきました！
痛みはそれほどなく、鍼を刺すごとにジワッと血流が増える感覚。アゴには1.5cmの深さで刺すため、筋肉が突っ張るのを実感。数日アゴがやや痛みましたが、フェイスラインが引き締まり、ほろい顔も緩和したように思います。美顔鍼の威力たるや、恐るべし！



舌や脈を診て、日本語で丁寧に診断。留まっている箇所を指摘されドキリ。
545 Orchard Rd #04-24 Far East Shopping Centre
☎ 6738-2881 Email: info@meiseido.com.sg
(電話・メールともに日本語対応)
9:30～19:00 日・祝休

シミ・ホクロ除去

日本製マシンで一つひとつ丁寧に除去。麻酔クリームを使用し痛みの心配ご無用。まずは除去可能なシミ・ホクロかどうか無料カウンセリングへ。ポツポツとした粒粒腫もご相談を。



Promotion
\$250以上の
施術をした方
次回10% OFF
※新規、既存ともに可

14 Scotts Rd #04-05 Far East Plaza
☎ 6732-0006 / 9800-6992 (WhatsApp) ※予約はWhatsAppにて
10:00～19:00 (土日祝18:00まで) 火休 www.pointdbeaute.com
FB: Point D'Beaute ◇シミ・ホクロ除去 \$10～

美容編 POINT D' BEAUTE

「もっと早くやればよかった」の声、続出
シミ＆ホクロを除去して晴れやかに新年を！

顔やボディのシミやホクロ、悩んでいるなら「ポワン」にご相談あれ。開業30年の実績を誇り、熟練セラピストが日本製マシンを使用してスピーディに除去施術を行います。しばらくかさぶたは残りますが、「えっ!? もう終わり?」とびっくりするほど。日本に本帰国したお客さんがわざわざ施術に帰ってくることもあるとか。まずは除去が可能なシミかどうか気軽に無料カウンセリングを受けてみてくださいね。

また、ブルーライトで疲れた目元には「超音波アイケア」をトライして。気になる小ジワやクマが改善されるうえ、とっても癒される一石二鳥の人気メニューです。

宮室Aが体験してきました！
加齢とともに現れる目の周りの小ジワ。乾燥が原因だと知っていましたが、数回施術すると目元の乾燥が解消され、アイケア後の目のもっちり色白感に感動し、すっかり癒になりました。サロンの素敵な香りと音楽にも癒されて。

トライアル料金
インテンシブ・アイケア・トリートメント
\$59 (通常価格 \$85)

インテンシブ・アイケア・トリートメント

超音波・赤外線マシン、ハンドマッサージ、特製パックなど目元に特化したメニュー。仏製「マリアギャラン」のプロダクト使用。くるとカールの「Lush Lift」を追加することも可能。



美容編 LUA eyelash & beauty

日本でも人気のマシンで顔もボディもスッキリ！
まつエクで華やかに仕上げてパーティーへGO

イベントが多い12月は、シルエットを美しく整える「LUA」の優秀マシンを上手に組み合わせ、全身キレイに！ボディには高周波がピンポイントで脂肪にアプローチする「ハイパーナイフ」。セラピストによる照射後の揉みほぐしも秀逸で、熱で柔らかくなった脂肪をグイグイ排出します。お顔のたるみには、超音波マシン「ウルトラシェイプ」。SMAS筋膜に働きかけて、瞬時に小顔効果を実感し、お肌に弾力も復活。「LUA」看板メニューの「まつエク」で目元に華やかさをプラスすれば、パーティー前の準備完了！



ウルトラシェイプ
高密度焦点式超音波を搭載したマシンで、コラーゲンの再生を促し、二重あごやシワ、たるみを大幅に改善。



まつエク
下準備から丁寧に高い技術力により、美しい仕上がりでモチの良さに定評あり。フラットラッシュ、ボリュームラッシュ、YYラッシュなど、お好みのエクステを選べる。



5 Tank Rd #04-02 Nagarathar Building (Fort Canning 駅5分)
☎ 9780-8294 (日本語、SMS 予約可) 11:00～20:00 Instagram: lua.lash.beauty
※施術中は電話に出られないことがあるのでSMSでの予約をお勧めします ※希望日の予約は、1週間前を目安にご連絡を ※担当者のご希望は予約時にお伝えください



ハイパーナイフ

高周波で脂肪細胞を振動させることで体内に摩擦熱を発生させ、脂肪を温めて分解。突起のある特殊なハンドピースで「温め」と「ほぐし」を同時に行い、ポカポカ癒し効果も。セラピストの揉みほぐしとの相乗効果で脂肪を撃退。

Promotion

1. ハイパーナイフ 60分・全身 \$140 (通常 \$200)
80分・シングネチャー \$200 (通常 \$240)
2. ウルトラシェイプ 1 パーツ/ 20分 \$200 (通常 \$300)
3. まつエク フラットラッシュ 120本 \$120 (通常 \$140)
YY ラッシュ 120本 \$120 (通常 \$140)
ボリュームラッシュ 3D 120セット \$130 (通常 \$150)

※新規のみ、12月末まで、「ハルティを見た」とひとこと

美容編 Babies Bellies

ママの心と体にご褒美を

産前の腰痛やストレスまるごとサヨナラ！
伝統ジャワニーズマッサージで癒しの時間を

日本人ママ・プレママさんからの絶大な信頼を誇る「Babies Bellies」。大きなお腹を抱えた妊婦さんの身体をケアしてくれる、ジャワニーズマッサージが人気です。今回体験した妊娠9か月の営業Sも、腰痛や足の疲れに悩む一人。的確なスポットへの心地よい指圧はもちろん、熟練セラピストさんが小まめに体勢などを気にかけてくれ、安心してリフレッシュできました！産後には、たるんだお腹や骨盤矯正のケアも評判です。出産予定日にあわせて早期予約を入れる方が多いそう！



営業Sが体験してきました！
妊婦さんが負担なくマッサージを受けられるよう、施術台は抱き枕や上半身を緩めるリクライニングなど、たくさんの工夫が。お腹以外の全身をくまなく、極度にほぐしてくれました！妊娠5か月ごろから施術可能です。

Promotion
産前マッサージ
PRE-NATAL MASSAGE \$48
(通常 \$68 / 60分)
※初回のみ、12月末まで、「ハルティを見た」とひとこと
※その他各種トライアルやパッケージもあり。詳しくはお問い合わせください

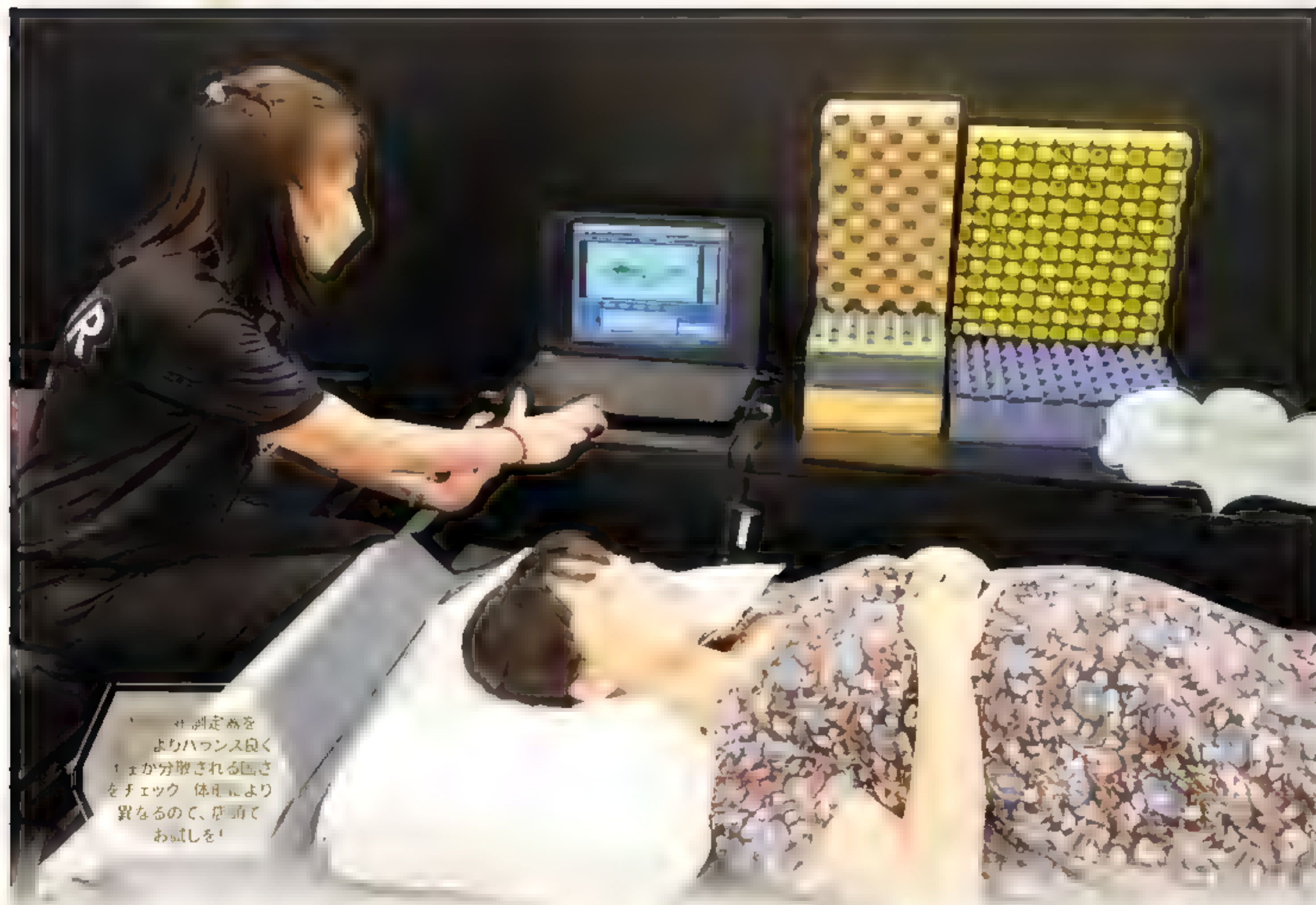
産前マッサージ
腰や膝など痛みのある部分を重点的にほぐしつつ、巡りの良いボディに。

ジャムウ産後マッサージ

植物由来ジャムウを使用し、血行促進や妊娠線の改善を図る。施術の最後はさらしを巻いてお腹をサイズダウン！



●Novena 店
10 Sinaran Drive Square 2 #04-39 to 44 (Novena 駅2分)
●KAP Residences 店
9 King Albert Park #01-17 KAP Residences
☎ 6356-6623
産後予約専用 ☎ 6296-7198
ホットライン ☎ 9228-6372
10:30～21:30 www.babiesbellies.sg
※出張サービス 交通費として +\$10～20 (産後マッサージのみ)
※サロンで施術を受けることも可能です



※測定値をよりハッキリとチェック！
※体圧により異なるので、お試しを！

こんなお悩み
ありませんか？



そんな人にオススメなのが
「[エアース] マットレス」！

【エアース】
レギュラーマットレス
【シングル】\$1,580 ~ / 9×91×190cm
レギュラーベッドマットレス
【シングル】\$2,380 ~ / 14×91×190cm

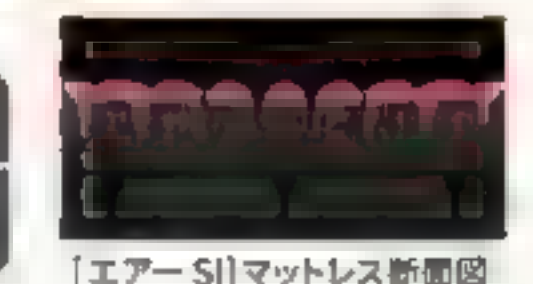


✓正しい寝姿勢をキープ、自然で快適な寝心地へ
1,860個の凹凸で出来た特殊立体クロスリット構造が、ボディラインにしっかりフィットして体圧を分散。圧迫感を緩和し睡眠中の血行を妨げないため、身体への負担が最小限に。疲労感や腰痛も軽減される。



一般的な寝具は、身体の一部に負担がかかりすぎている。その負担を軽減するために、高めに浮かっていることを示し

✓インナーケアまで叶える良質な睡眠を実現
睡眠の質が良くなると、就寝中の成長ホルモンやメラトニンの分泌量が増加し、肌質向上につながる効果が。また、腸内フローラの改善も期待でき、基礎代謝が上がって腸内環境の向上も見込める。



✓通気性・吸汗性を高める効果
マットレスに入った縦横のスリットが湿気や汗といった気になる水分を速やかに発散。お部屋の壁に立てかけて陰干しすれば、手間をかけずにメンテナンスも最小限に。

「西川」の“点で支える”コンディショニングマットレス「エアース」で経験したことのない最高の睡眠を体感しませんか



西川 AiR by Nishikawa

腰が痛い、夜中に目が覚める、もっと快適に眠りたい……
「良質な睡眠を、ストレスフリーな夜を過ごそう」

多くの有名アスリートが愛用することで知られるマットレス「エアース」。身体にかかる圧力を分散させる特殊立体構造で、どんな寝姿勢でも身体をバランスよく支え、快適な睡眠環境へと導きます。「起床時眠気」「入眠と睡眠維持」「疲労回復」など、眠りに関する様々な悩みが改善されることが科学的にも実証され、その品質はお墨付き。また、このマットレス、実はシンガポール暮らしにも持ってこいのアイテム！通気性よくお手入れ簡単、今お使いのベッドに掛けて使えるので、コンドミニアムに据え置き合わないベッドを使っている方も、すぐに使い始めることができますよ。

391A Orchard Rd #B1
Takashimaya Department Store
☎8021-2045 /
8021-2045 (WhatsApp)
※予約は電話、WhatsAppメッセージ、
または下記QRコードのGoogleフォー
ムよりお申し込みください



1. マットレス無料診断を
ご予約後、ご来店で
タオルプレゼント

※在庫限り、「パルティを見た」とひとこと

よくある 質問

1枚で敷きふしとして使えますか？
また、今あるマットレスとの併用は可能ですか？

✓ マットレスタイプは床に直接敷くか、お使いのマットレスの上に重ねてオーバーレイとして使えます。ベッドマットレスタイプは単体でベッドフレームに置いて使うことができます。

（ゲストが来た時の
寝具としても便利！）

カバーを洗うことはできますか？

✓ カバーはご家庭でお洗濯可能です。
商品に縫着している洗濯表示に従って
お取り扱いください。

（子どもが使う）としても
大丈夫でしょうか？

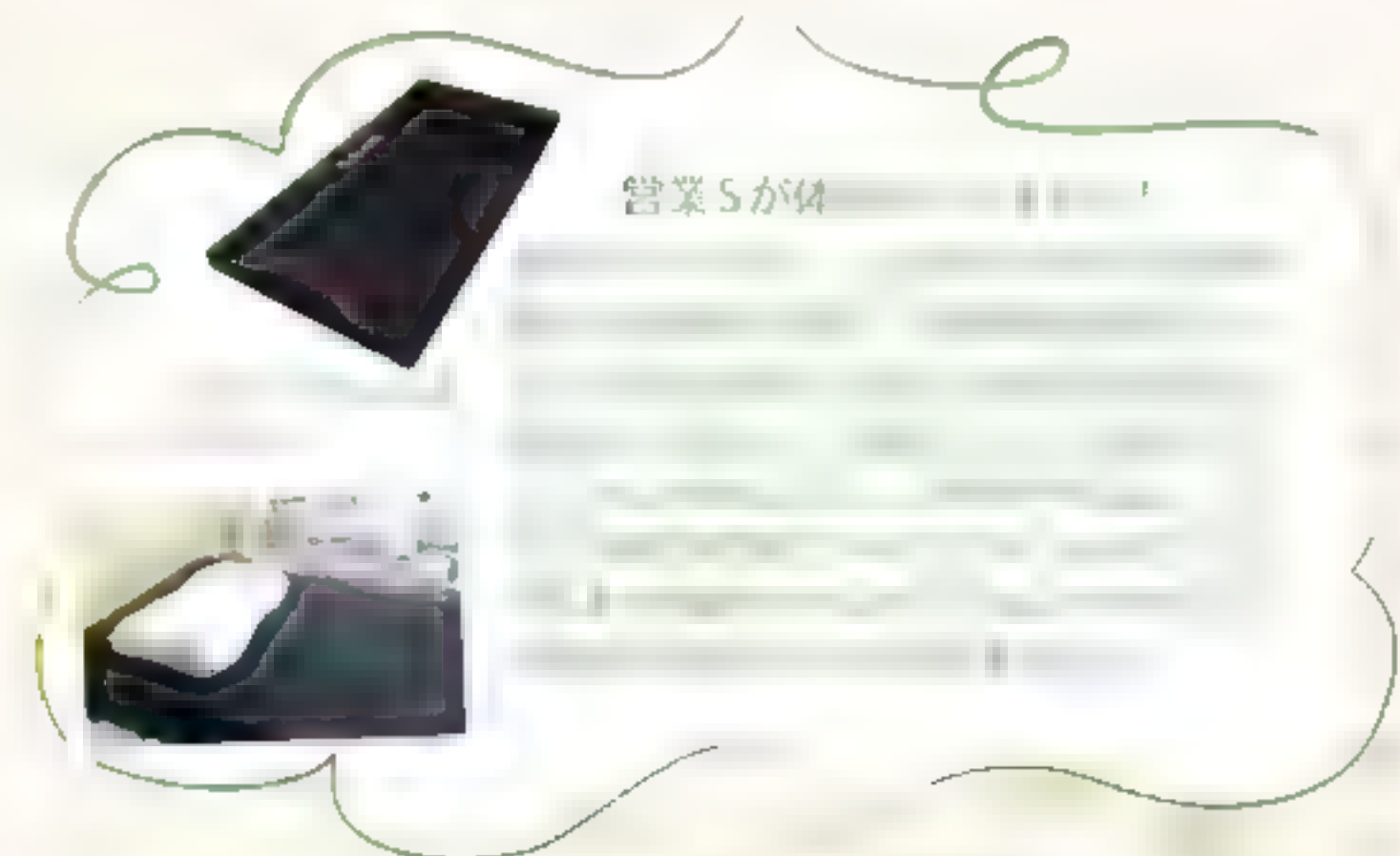
✓ 使用上には問題はありません。しかしながら凹凸形状のマットレスであるため、マットレスの上で歩いたりするとお子さんに限らずバランスを崩しやすいので、ご注意ください。

「[エアース01] マットレス」も オススメ

できるだけ低コストかつ気軽に
「エアース」の寝心地を味わいたい
方に試してもらいたい、初代「エ
アース」シリーズ。凹凸の数はシ
ングルサイズで約1,200
個、特殊立体波形状凹凸構造
で快眠をサポートします。



【エアース01】
ベーシックマットレス
【シングル】\$820 ~ / 8×91×190cm
ベーシックベッドマットレス
【シングル】\$1,240 ~ / 14×91×190cm



営業Sが4

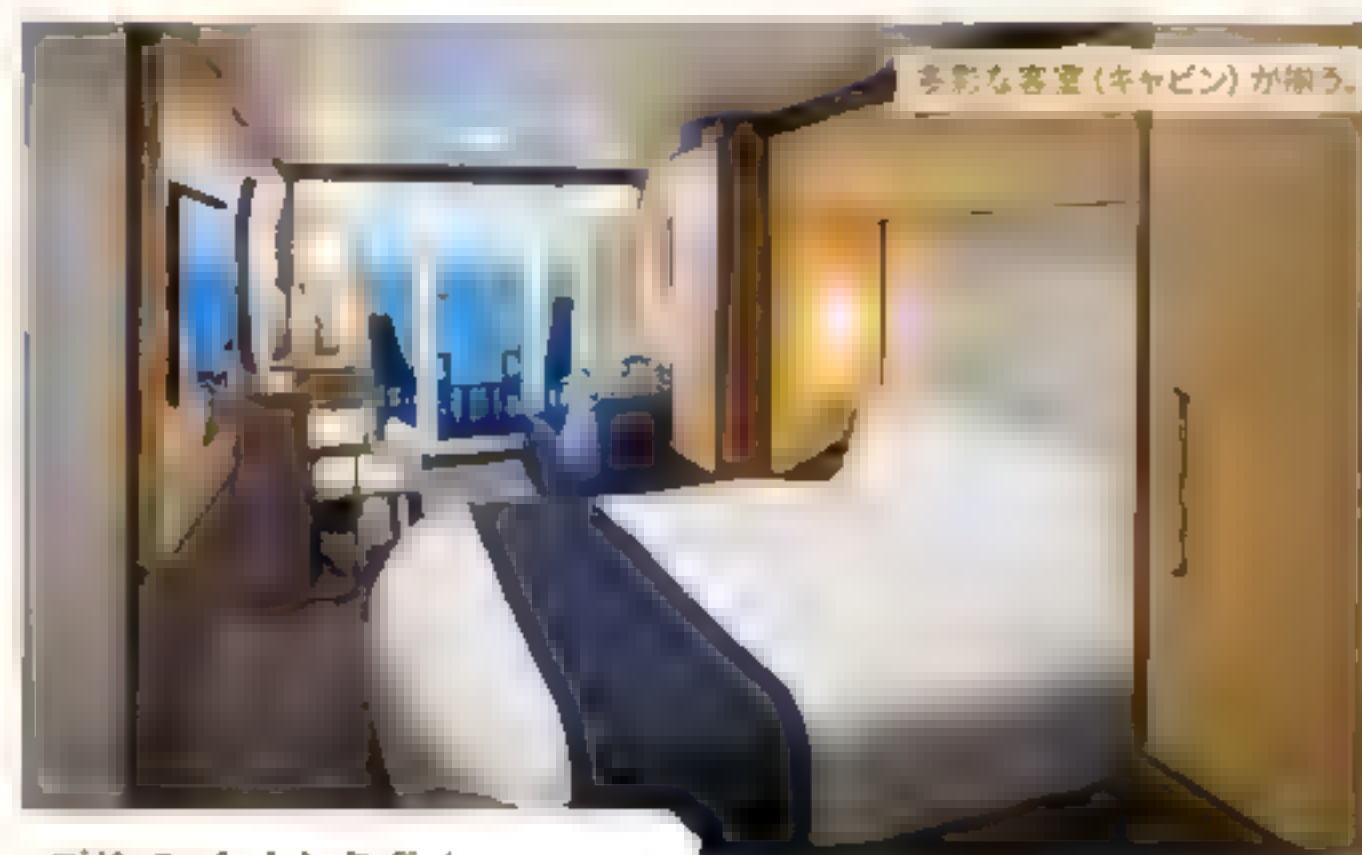


進化が止まらない豪華客船で、ご褒美クルーズ旅へ

※外編 JTB

アジア寄港地で観光もできる！
最先端の船「Spectrum of the Seas」の旅

ペナンやブーケットなど、寄港地での観光も再開されたシンガポール発のクルーズ旅行。「ロイヤルカリビアン」のクアンタムクラスを進化させた豪華客船「スペクトラム・オブ・ザ・シーズ」で、最高の思い出を！最新のVR技術とバンジートランポリンを融合させた「スカイパッド」や、ロボットバーテンダーがカクテルを作ってくれる「バイオニックバー」など、船上にはワクワクが止まらないアクティビティや施設がいっぱい。世界中が絶賛するグルメもご堪能あれ！



クルーズ旅のイイところ！

- ・クルーズ旅行中は、手ぶらでらくらく船内移動
- ・宿泊、食事、アクティビティ、エンターテインメントなど、お得なオールインクルーシブ！
- ※一部有料施設・サービスあり

クルーズ料金
大人 50% OFF
子ども 無料

シンガポール発 アジアカルーズ

【出航期間：2023年4月6日(木) 出航まで】

【3泊4日】ペナンクルーズ

出発日：2022年12月12日
2023年1月9日、30日、2月6日、13日、
20日、3月13日、20日、27日、4月3日
オーシャンビューバルコニー \$648～

各カテゴリーの
お部屋の料金は
お問い合わせください！

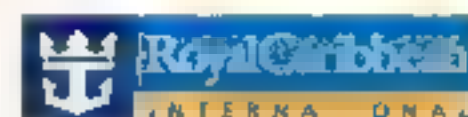
【4泊5日】ペナン・ブーケットクルーズ

出発日：2022年12月15日、29日
2023年1月12日、16日、2月2日、9日、16日、3月9日、
16日、23日、30日、4月6日
スタジオインテリアルーム \$453～

【5泊6日】マレ

出発日：2022年12月19日、24日
2023年1月20日、25日、3月4日
ジュニアスイート \$1,299～

＜注意事項＞※本記料金は2名様1室お1人様のクルーズ料金です(入港税、船内チップが別途必要) ※クルーズ料金・日程・割引率などは予告なく変更になる場合がございます。ご予約は空き状況により異なります ※予約の順に、全額のお支払いが必要となります ※12歳以上の方はワクチン接種3回完了されていることが参加条件となります ※ご予約確定後のキャンセルについてはJTBとクルーズ会社の取扱い規定を適用いたします ※割引条件は予告なく変更になる場合がございます。またクルーズ料金は変動いたしますのでご了承ください



JTB トラベルサロンー高島屋S.C.店ー



感動のそばに、いつも。

391 Orchard Rd Takashimaya Shopping Centre
Ngee Ann City #03-11C
☎6595-0600 ※英語対応のみ
Email: jtbtravelsaloon.sg@jtbap.com
営業時間：月～土10:30～20:00 日・祝10:30～19:00

ご予約・お問い合わせ
または JTB シンガポール
Chat Box で承ります



※外編 SHOLAYERED

「禅」からインスパイアされた繊細な香り
メイドインジャパンの上質なフレグランス

かつて、お香とともに美しい香りの歴史を築いてきた日本。「SHOLAYERED」は禅からインスピレーションを得て誕生し、海外でも注目を集めるフレグランスメゾン。日本で丁寧に生産された繊細な香りに魅了され、リピートを続けるファンも多いとか。ふわっと香る香水やボディクリームは、重ね付けで「香りのレイヤード」を楽しむことも。シトラス、ローズ、ライチ、ハイビスカスなど豊富な種類のルームディフューザーは、玄関やリビング、寝室など空間ごとに使い分けを。お店で実際にお試しも可能。自分へのご褒美に好みの香りを選ぶ、そんなひとときも楽しんで。



Clean Clean 1のお掃除サービス

お掃除

■交通費不要 ■準貸OK

日本人スタッフまたは研修済ローカルスタッフにより効率的クリーニング。家具類の拭き掃除、床の掃除機とモップ掛け、ごみ捨て、内側の窓・ガラス磨き、トイレ・バスルームの掃除、キッチンの掃除。その他応相談。掃除道具(掃除機除く)・洗剤の準備は不要。

ハウスキーピング

■交通費不要 ■週1回以上、3か月以上の契約

研修済ローカルスタッフが担当。掃除、洗濯、アイロンがけ、食器洗い、ベッドメイキングまで、日頃の面倒なあらゆる家事をサポート。

ベビーシッター

■9:00～22:00 (応相談、追加料金あり)
■3時間以上 ■19時までは交通費不要

経験豊富な日本人女性スタッフが0歳のお子さんからケア。お留守番、幼稚園のお迎え、外出先でのお世話など。契約料・手数料なしで、急なお子さんの体調不良などにも臨機応変に対応可能。

ペットシッター

■ペットフードは要手配

ご旅行や一時帰国時など、日本人シッターがご自宅にお伺いし、慣れた環境の中でお世話することでペットのストレスを最小限まで軽減。ごはんや飲み水の用意、トイレの掃除、ペットとの遊びなど。お留守番中の様子は写真で報告され、飼い主様も安心。

産前産後ケア

■2週間以上 9:00～16:00

日本人女性スタッフが毎日通いで7時間サポート。ご家族分のお食事やお洗濯をはじめ、簡単な掃除、お買い物といったサービスが大好評。産後は沐浴、授乳、おむつ交換から寝かしつけまで、赤ちゃんのお世話を。ご要望に応じて親御さんへの育児アドバイスも。

※サービスの詳細・価格はWEBをご覧ください



1. 全商品15%OFF
2. 10個購入すると、4個プレゼント

※合計14個になります
※オンラインショップでご購入の場合、プロモーションコード「BUY10GET4」を入力してください

お店はこちら

252 North Bridge Rd Raffles City
Shopping Centre #B1-K14A
https://sho.ayered.sg

オンラインショップはこちら

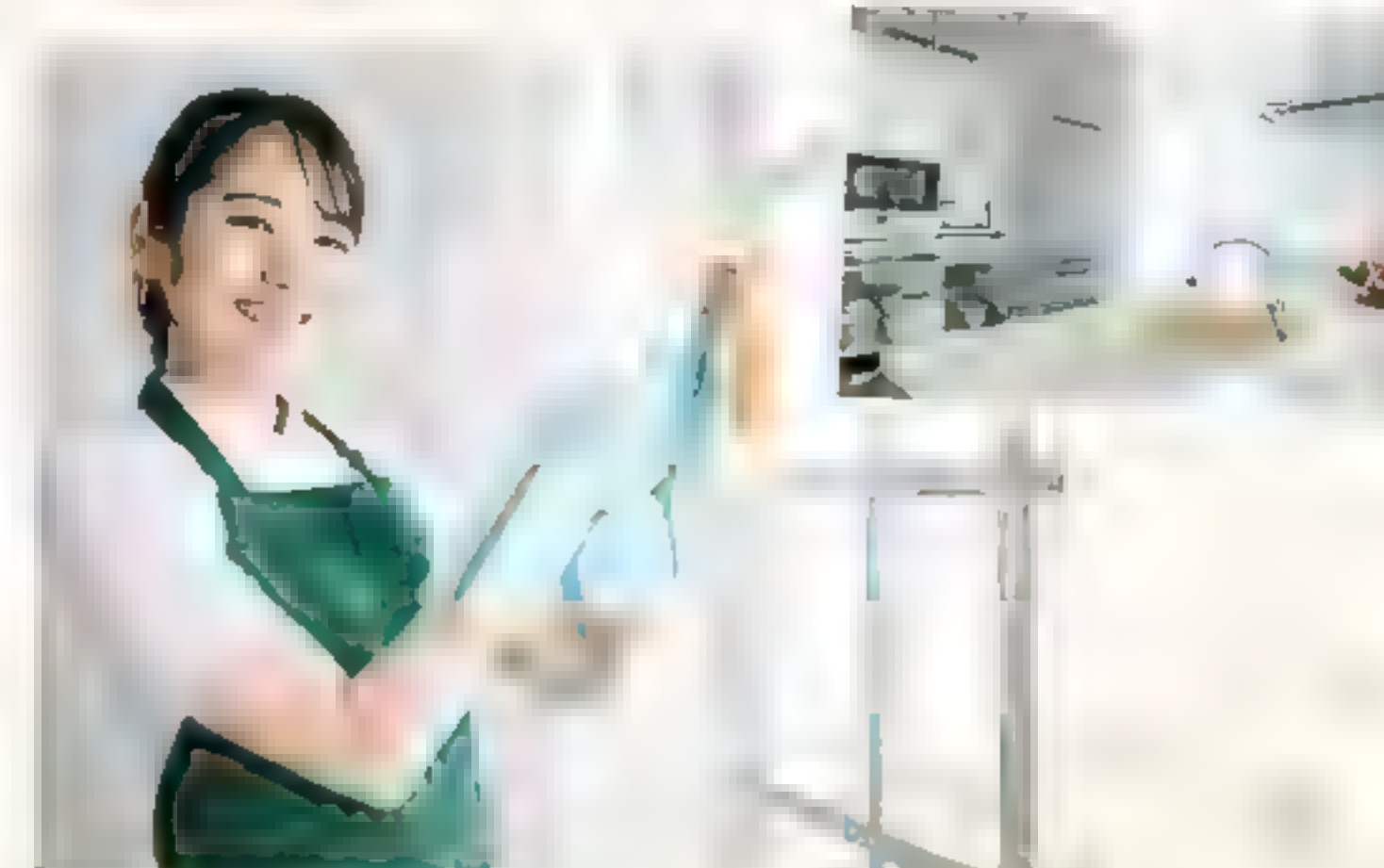


※外編 Clean Clean

年末の大掃除「引越しのお掃除」はお任せ！
日本クオリティのサービスで、隅々までキレイ

大掃除は自分たちでやるもの……そんな固定概念はもう古い！プロに任せれば、「大掃除の時間を有効活用できる」「自分では落とせない汚れもキレイにできる」などイイこと尽くめです。日本人女性が発立した「Clean Clean」のお掃除は、手際よくきめ細やかで安心！引越しのクリーニングにも定評があります。

また、夫婦で忘年会デートに出かけたいときなどは「ベビーシッター」をお願いするのもいいですね。冬休みの旅行の際は「ペットシッター」のサービスもあり。信頼度バツグンの「Clean Clean」の便利なサービスを活用して、晴れやかにお正月を迎えましょう。



☎9793-1512 Email: cleancleansingapore@gmail.com
www.cleanclean.sg

Worldly-Wise International Pre-School (WWI)
オーナー ミカエラさん

幼い頃からオーケストラで演奏し、16歳から子どもたちにピアノの指導を始め、学生時代は航空宇宙工学を学んだという経歴の持ち主。その後、インドネシアでチャリティー活動を行い、孤児院を設立。出産後はモンテッソーリ教諭免許を取得し、この園を立ち上げたというスーパーママ。3児の母。



山口 日記さん

3歳から芸術活動を開始し、主に女優、レポーターとして活躍。「王様のブランチ」や「ウルルン滞在記」「夢の扉」「世界ふしぎ発見」など数々の番組でレポーターを務める。2011年よりシンガポールに移住。6児の母として懐かしい生活を送りながら、現在はアーティストとして活動。カフェで元気を与える絵をモットーに、店内へサロンやレストランに絵を展示中。

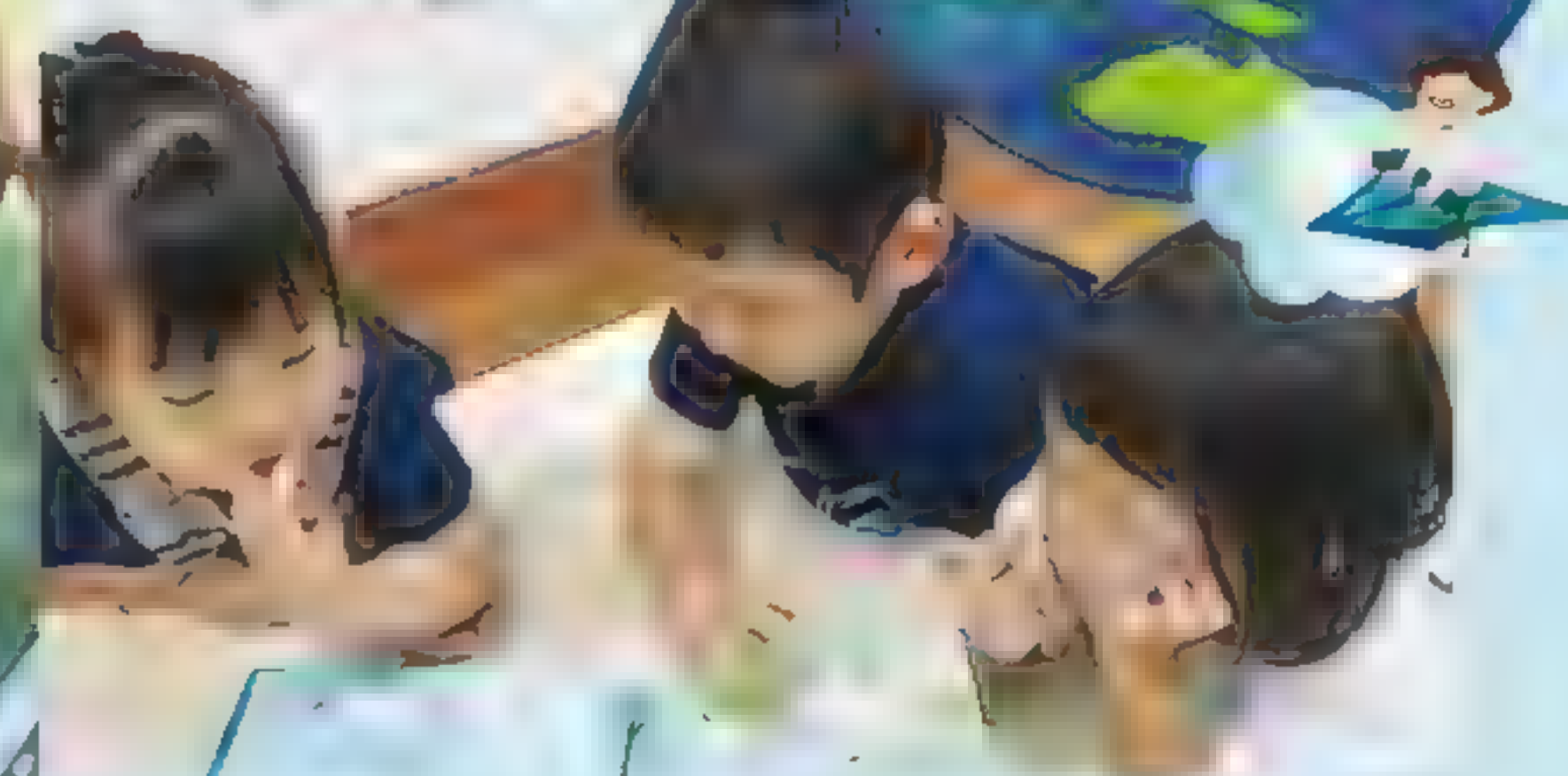


Instagram: nikki.yamaguchi_art
ブログ: ameblo.jp/nikki_soraneke

羽ばたけ、未来の国際人!



みんなで本を読んだり、思いきり外遊びを楽しんだりワクワクな毎日。



別対談
未来に。
世界に。
大きく羽ばたけ!

「WWI」幼稚園オーナー
ミカエラさん
山口日記さん

6児のアーティストママ

シンガポールでの子育てについて、どう思われますか?

ミカエラさん(以下、ミ):シンガポールは世界的に見ても、とてもレアな多文化・多国籍の国ですね。自然と外国人を受け入れることができる、という特徴があると思います。子どもたちがそのような環境で成長するなかで、全てのことは色々な考え方があること、問題が起きたときにはたくさん人の助けがあることを学んでほしいです。

日記さん(以下、日):そうですね。私の子どもたちも、色々な価値観や人種が集まる環境で日々勉強しています。時に文化や考え方が違ってても、その多様性を理解し受け止められるようになったらいいと思います。

お子さんに「世界で活躍できるように育ってほしい」と考える親御さんも多いかと思いますが、「WWI」で実践していることはあ

ミ:様々な本や地図を使って、好奇心をそそげるテーマ学習をしています。例えば、天気。小さな学年なら毎日の天気を題材に、高学年の園児たちなら環境問題にまで話題を広げます。園児はいつも興味津々で、たくさん

人材に! キッズを逞しく育てたい



わ二人ともまさに子育て真っ最中のママさんですが、ご自身のお子さんとの関係含めたいい

日:二人とも強く生きていってほしい、あまり子ども扱いしないようにしています。また、それぞれの

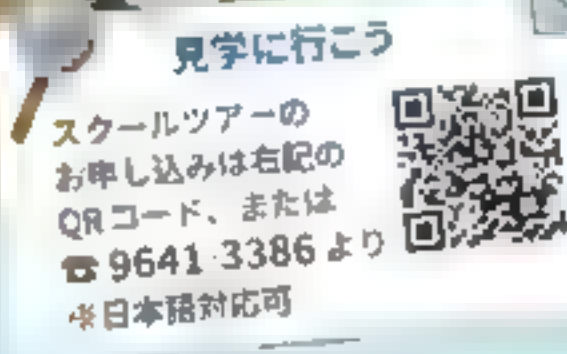
ギモンが、それをみんなで考えて話し合うのです。この活動を通して、子どもたちは世界で今こんなことが起きているのか、グローバルな感覚を身に付けていきます。

日:こういった学習を通して、小さなうちから自分が、何をしたいのか、把握するクセがつくと、自立的な成長につながります。周囲とのコミュニケーションも建設的なものになり、よりお互いの考えを分かち合えるようになると思います。

グローバルに活躍する輝く無限の可能性を秘めた

日:初めに話したように、多文化の中に溶け込み日々頑張っていることが、既にすごいことだと感じています。あえて言うなら、これからの子どもたちのものに触れて、自分が本当に好きなことを見つけられるといいなと思います。

ミ:子どもたちが楽しく学び、おいしいごはんをお腹いっぱい食べてくれたら嬉しいです。園児たちは、親御さんのもとから離れてスクールで日々頑張っていますから、当園が彼らにとって真に心地よい居場所であってほしいと願っています。



見学に行こう
スクールツアーのお申し込みは右記のQRコード、または
☎ 9641 3386 より
*日本語対応可

プレスクール
Worldly Wise International Pre-school (WWI)

IBとモンテッソーリを掛け合わせた理想の教育環境で子どもたちに楽しく快適な学び場を

音楽をカリキュラムの軸に据えた話題のインターナショナルプレスクール。公式IB認定校として探究型学習を実践するほか、広いプールや体育館、園庭が揃う政府系エデュケーションハブ内環境で基礎体力もしっかり育成します。算数を取り入れた英語のレッスンなどを導入しつつ、日英中の3言語が同じ比重で学べるので、子どもたちは自然とトリリンガルに!

PROMOTION

1年間の月謝を
毎月 \$200OFF

6か月以上契約の方限定
12月来まで

31 Ah Hood Rd #03-01 HOMETEAMNS JOM Clubhouse
☎ 9641-3386 (英語・日本語・中国語) www.worldlywise.sg
Email: contact@worldlywise.sg Instagram: worldlywise.sg
Youtube: bit.ly/3oPJM7z FB: Worldly-Wise International Pre-School



| | |
|---------|--|
| ロケーション | ノベナ・トアバヨ地区 |
| 対象年齢 | 18か月〜6歳 |
| 保育時間 | 7:00〜19:00 |
| 入園料・保育料 | 登録料 \$500 \$1,470 (週3回フレックス) \$1,680 (半日) \$1,942.50 (全日) |
| 使用言語 | 英語、日本語、中国語 |

日記さんは絵を、お二人とも子育ての環境に芸術を添えられていますね。
日:絵を描いていると、「何しているの?」と子どもたちが関心を持ってくれます。自分の好きなことをしている姿を見せることで、子どもが何かを感じてくれたら嬉しいですね。私自身、子どものおかげで絵に向かうエネルギーが湧いています。

ミ:先進国・シンガポールで生まれ育った子どもたちなので、発展途上国を含めた様々な場所に連れていき、多様な文化や風景を見せるようにしています。今あるものに感謝し、色々な人に出会い、多くのことに直面する覚悟を持てるよう、その違いを理解してほしいですね。
子どもたちの特性に応じた役割を渡すことも。例えばパソコンが好きな子には、「名刺が必要だから作ってこれないかな?」とお願いすることで、「自分は必要とされている」と、胸を張って行動できるよう導いています。





キンダーランドで世界に羽ばたく 国際人の育成を

キンダーランドのカリキュラムは、幼児教育に音楽を取り入れた独自のプログラム+テーマに沿った遊びや探究心をそそるアクティビティを教室または野外で行うことから成り立っています。

子どもたちは、テーマ学習に基づくカリキュラムを進めることで世界について学び、多様性を受け入れられるよう成長を遂げていきます。

当校のプログラムは乳児から幼児までが対象(2か月~6歳)。キンダーランドでは生徒たちがしっかりと知識を身につけ、グローバルに活躍できる人材となるよう努めてまいります。

Hallmark of a Kinderland child - Curious, Caring, Capable, Creative, Confident and Communicative



*キンダーランドの日本語と英語のバイリンガルプログラムは、マリ
ンパレード校でのみご案内しております。



マリンパレード校
87 Marine Parade Central #03-202 ☎ 6881-8818
Email: enquiry@kinderland.com.sg https://bit.ly/Parti-Jap
※その他校舎に関する情報や各校のプロモーションはお問い合わせください

見学に行こう
スクールツアーを
随時開催中
詳細はお問い合わせください

プレスクール
KINDERLAND
Pre-school・Infant care

子どもの脳の発達を促す「音楽プログラム」をはじめ
語学、運動、ITなど質の高い幼児教育を展開



Surinder Kaur 園長
幼児教育のプロとして20年。2013年から
キンダーランドにて勤務し、園長としての経
験も長い。近年はキンダーランド・ベトナム
校の開校のため力を注いできた。園と家庭
の結びつき、また子どもと職員の幸福に情
熱を注ぎ、園を盛り上げる。

Interview
日英バイリンガル教育が好評の
「マリンパレード校」の
スリランダ園長
と
彰子先生に
聞きました！



藤井彰子先生
日本、シンガポールでの幼稚園勤務を経て、
2022年よりキンダーランドにて日本語クラス
担当。発想力を高める工作が得意。日本語に
て日本人の保護者にも対応。自身も育児中。

ヤマハ保育園を前身とし、
音楽を中軸に据えた独自のカ
リキュラムで人気のプレスクー
ル。1978年に設立され、現
在シンガポールに15校、さら
にアジア太平洋地域を中心に広
く展開しています。音楽の他に
も運動や語学、ITプログラム
などをバランスよく取り入れ
子どもたちの知的好奇心を刺
激。「マリンパレード校」では
日英バイリンガル教育を実施
し、四季の行事も盛りだくさん
です。

彰子先生
多民族国家のシンガポールの行事に加え、日本語クラス
では日本の行事も楽しみ、日本人としてのアイデンティ
ティを持てるようにしています。また、通常クラスのメイ
ン言語は英語ですが、毎日の日本語クラスでも同じテー
マで学習することで、日本から来たばかりのお子さん
も言語のギャップがしやすくなると思います。マリンパレ
ード校では、ご希望の方へ英語と中国語のバイリンガル
プログラムもあります。

スリランダ園長
他国の姉妹園とzoomで繋がる「Eアンバ
サダープログラム」は当園ならではの活動です。先日は
「警察官」をテーマに、ベトナムの園児と知
識を交換。それぞれの国の制服やパトカーな
どを見ながら、仕事内容の違いなども学んで
いきます。この活動は、文化や考えの違いを
知る良い機会にもなっています！



「自分と違う」そう感じたときに
“思いやりの心”を持てる子どもに



zoomで異文化交流を楽しむ
「Eアンバサダープログラム」。

スリランダ園長
専任の音楽講師がキーボードやハンドベル、トライアングル
などを用いてレッスンを行っています。楽器演奏は運動能力
を高め、記憶力や読字能力、協調性を育むなど幅広い効果
があります。今年の卒園コンサートではミュージカル「サウ
ンド・オブ・ミュージック」の中から『My Favorite Things』
を公演し、楽器演奏、ダンス、歌の集大成を披露します。

スリランダ園長
早稲田大学の教授が監修した運動プログラム「キンダーフィット」や、キンダーランドのカリキュ
ラムであるS.T.R.E.A.M.、またコーディングやIT教育、算数、英語、道徳、アートなどを盛り込
んでいます。教科ごとではなく、テーマ毎に設けたテーマに沿ってそれぞれの学習を進めて行
くので、「面白い!もっと学びたい!」という気持ちを更に引き出します。

老人ホームでのパフォー
マンスでは地域社会との
繋がりを学ぶ。



彰子先生
キンダーランドでは先生たちの生涯学習を推
奨していて、長く働く先生たちも常に学び続け
ています。毎年、園として研修があり、外部か
ら講師を招くことも。先日は遠隔ですが、「キ
ンダーフィット」を監修された医学博士である
前橋教授より子どものフィットネスについてな
どを教わりました。

スリランダ園長
たとえ自分とは違うと思ったとしても、“思いやりの心”を持てる子どもを育ててい
きたいです。例えば、キンダーランドの園児は、耳慣れないベトナム語のお名前を聞い
ても興味を持って一生懸命に聞き取るうとします。大きな子は小さな子を気遣い、老
人ホームでの交流会のときはお年寄りを敬愛する子どもたちです。当園は来年で創設
45周年、“Child First”でこれからも幼児教育を行っていききたいと思います。

羽ばたけ。未来の国際人!



SUPERLAND PRE-SCHOOL

創立20年の歴史を持ち、島内に12校を展開
国際色豊かなお友達とアカデミックな学習を

2002年に設立され、歴史と実績を誇るプレスクール。"Learning Happiness" (楽しんで学ぶ) をモットーに、一人ひとりに寄り添った保育を行っています。独自のカリキュラムはモンテッソーリ教育がベース。生活スキルから算数、文化的な学習まで、好奇心を掻き立てる活動を通じて、しっかりと学習。基礎学力がつくので小学校準備もバッチリです。また、子どもたちの心身を育むスポーツやアー트의レッスンにも力を入れています。さまざまな国籍の子どもたちが通い、幼い頃から国際感覚を身に付けることができるのも魅力。楽しい季節のイベントも盛りだくさん!

民族衣装など、さまざまなコスチューム「はい、チーズ!」



自然豊かな公園で虫探しをするなど多彩なアクティビティが盛りだくさん。

異文化フードをみんなで体験。



PROMOTION

登録料(\$535)
無料

※100AM校のみ、12月まで

| ロケーション | 島内各地に12校 | 対象年齢 | 2か月~6歳 | 保育時間 | 7:00~19:00 |
|---------|---|------|--------|------|------------|
| 入園料・保育料 | 登録料 \$300~\$500 保育料 インファントケア 半日 \$1,600、全日 \$2,200 チャイルドケア 半日 \$1,500、全日 \$1,800 | | | | |
| 使用言語 | 英語、日本語、中国語、韓国語、フランス語(キャンパスにより異なります) | | | | |

568 Ganges Ave #02-102

☎ 6278-5886 (日本語可)

Email: superland@pacific.net.sg

※日本語でのお問い合わせは上記Emailへ

www.superland.com.sg

※島内全12校の詳細はこちらのQRコードからWEBをご覧ください



伝統的な衣装や食事を楽しみながら多文化理解を深める。

プレスクール

アーツジュニア モンテッソーリプレスクール

探求心と自主性を自然と身につける学びの場
ヴァイオリンや体育などエンリッチメントも充実

歴史ある「モンテッソーリ」と「STEAM」をミックスした独自のカリキュラムで、子どもの感受性を育むプレスクール。幼児教育歴約40年のベテラン日本人園長が、園児の自立心を大切にしながら、愛情込めて成長を見守っています。当園が誇る充実のエンリッチメントプログラムでは、追加料金なしでヴァイオリンや様々な体育アクティビティを実践! 刺激たっぷりの日々を送る子どもたちの心と身体は豊かに成長していきます。日・英・中の3言語環境で無理なくトリリンガルを目指しつつ、世界の行事を体感する様々なイベントを通して、グローバルな感覚も磨かれます。

| ロケーション | レッドヒル地区 | 対象年齢 | 18か月~6歳 |
|-------------|--|------|---------|
| 入園料・保育料(月額) | 施設費、教材費、食事代、エンリッチメントクラスを含む学費は以下登録料 \$500、保証金 \$1,900 ※スクールバスのアレンジ可。バス代別途 週3日 \$1,050 (9:00~15:00) 週5日 \$1,250 (9:00~15:00) / \$1,430 (9:00~16:30) 週6日 \$1,430~\$1,500 (7:00~19:00) 降園バス: 15:00、16:30、18:00 | | |
| 使用言語/学習言語 | 英語、日本語、中国語で学ぶトリリンガル教育 | | |



11 Chang Charn Rd Shiro House #02-02

☎ 9185-8804 (日本語可) www.artsjuniormontessori.com

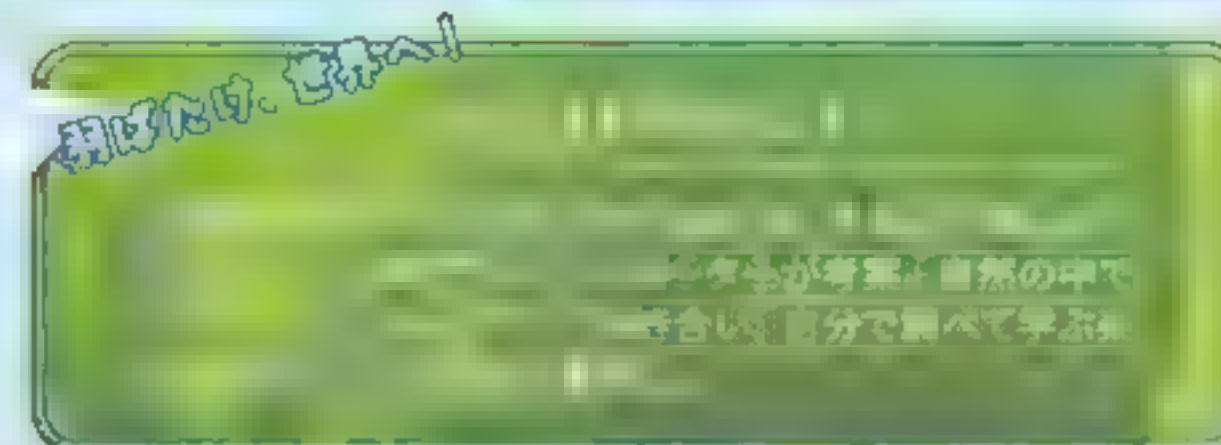
「グレートワールドシティ」で行われたハロウィンのスタンプラリー企画。保護者の企画運営で交流も深まり、「AJM」ファミリーの輪が広がるイベントに。



インファントケアの様子をご紹介!



乳児のためのプールを用意



プレスクール

CHATSWORTH PRESCHOOL @Clementi Woods

多国籍なお友達とのびのび学ぶ
シンガポール唯一、国立公園内にある幼稚園

| ロケーション | ウエスト地区 |
|---------|---|
| 対象年齢 | 18か月~6歳 |
| 保育時間 | 7:00~19:00 |
| 入園料・保育料 | 登録料 \$500 保証金 \$1,550 (半日) \$1,700 (全日) 保育料 \$1,550 (半日) \$1,700 (全日) |
| 使用言語 | 英語、日本語、中国語 |

93A Clementi Rd

☎ 6270-6166 (日本語可)

Email: enquiry@sdmchatsworth.sg

www.sdmchatsworth.sg

●インファントケア(生後2か月~17か月)
\$2,050 (全日)、\$1,750 (半日)
●充実した乳児専用ルームを完備

環境や自然に配慮した教育方針であるナショナルパークボードの審査をパスしたうえで、国立公園内に園舎を構えることを許可されたという当園。毎日の外遊びのなかで、基礎体力がつき、好奇心旺盛な子どもたちに、「チャットスワース・インターナショナルスクール」の提携校であり、多国籍なお友達に出会えることも魅力です。日々の園生活で英語と中国語を自然と身につけ、さらに日本語クラスで四季の行事などを楽しみながら母語を確立。生後2か月から国際的な環境に触れることができる「インファントケア」は、乳児専用ルーム完備と充実のプログラムで好評!

自然の中でいっぱい遊びながら創造的に考え 「学ぶことが好き!」な子どもに

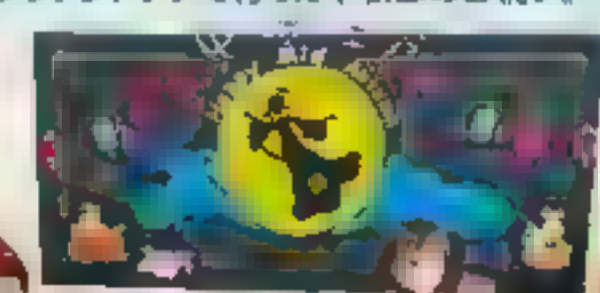
Interview

バナジール園長に聞きました!



多国籍の子どもたちが通う当園では、遊びや学びを通してお友達との絆や、多国籍だからこそ学べることを大切にしたいと思っています。幼児期ならではの楽しい思い出と一緒に作りましょう

インファントケアで行った中秋節のお祝い。



自然遊びの可能性は無限大。こちらが意図的に学びにつなげることもあれば、子どもたちの「気づき」から偶発的に学習していくことも。この実の形はどんな形? 葉っぱの色を絵の具で作ってみようなど、自然の中で子どもたちは創造的に考えることができるようになり、経験から多くを学んでいます。

まず自分が何者なのか、しっかりアイデンティティーを持ち、自分に自信を持てる子どもを育てること。そして幼いうちから「学ぶことが好き!」という気持ちを大切にしたいです。学ぶ姿勢ができていない子どもは、いつどんなときも学ぶ準備ができていて、自信を持って世界に羽ばたいていけると思います。

PROMOTION

登録料(\$500)
無料

※2023年3月まで

羽ばたけ。未来の国際人!



見学に行こう
詳細はお問い合わせ
ください

Grace House Kindergarten

高水準な学習カリキュラムと情操教育
バランスよい指導でやる気に満ちた子どもに

教会内にあり、シンガポールの早期教育を取り入れながら、情操教育にも力を入れる幼稚園。英語、中国語、算数、理科を効率よく学びつつ、体育や芸術など心身を育むアクティビティも盛りだくさん。日本人の先生が常駐しており、心配事などはLINEでやりとりできてママも安心です。日本語クラスでは読み書きの学習はもちろん、日本人としてのマナーや心遣いもできるような、元気に走り回れる屋上の園庭があり、毎日外遊びができるのも好評。作り立ての給食は美味しいからみんな残さず食べちゃうそうです。



シンガポールならではの教育や異文化を体験できる。

● Tanglin 校
355 Tanglin Rd (Redhill 駅 10 分)
☎ 6262-3585 / 9011-2596 (日本語可)
LINE ID: gracehousetanglin (日本語可)

● Thomson 校
45 Thomson Rd ☎ 6255-0111 (日本語可)
www.gracehouse.com.sg
※宗教に関係なく全てのお子さんが入園可能 ※各校で制服が異なります



遊具があって楽しい屋上園庭。



5年間にわたって
キレイで快適な
園内

| ロケーション | タンダリン地区、トムソン地区 | 対象年齢 | 18か月～6歳 |
|-----------|--------------------------------------|------|---------|
| 保育料※GST込み | 保育料 \$980～(トムソン校の保育料についてはお問い合わせください) | | |
| 保育時間 | 8:00～16:00(トムソン)、7:00～19:00(タンダリン) | | |
| 使用言語 | 英語、中国語、日本語 | | |

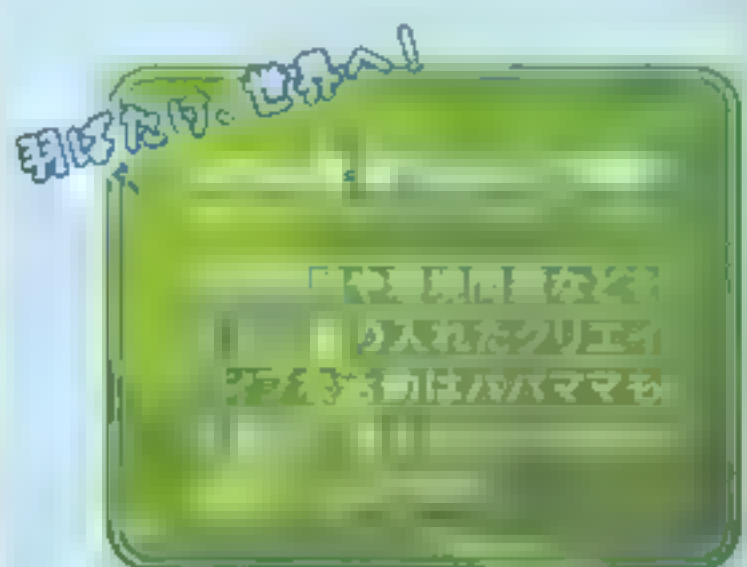
Preschool Raffles House Preschool

のびのび過ごせる一軒家の園舎で
グローバルな仲間と学びを深める

1学年1クラスの少人数制で、アットホームな雰囲気があるプレスクール。のびのびとした環境でありながら、算数や理科など、シンガポールの早期教育に基いたハイレベルなカリキュラムを展開。英語がメインの園生活では、聞く・話すに留まらず、読み書きができるレベルに、とはいえ詰め込み型ではなく、楽しみながら学ぶがモットーで、子どもの発達に沿った無理のない教育を行っています。さらに日本人の先生が常駐しているため、母語もしっかり確立。多国籍なお友達と出会うのも魅力です。給食のおばちゃん手作りのランチは優しいお味で好評!



当地ならではの
イベントも充実。



見学に行こう
詳細はお問い合わせ
ください

日本人の
先生が常駐!
小学校準備も
万全

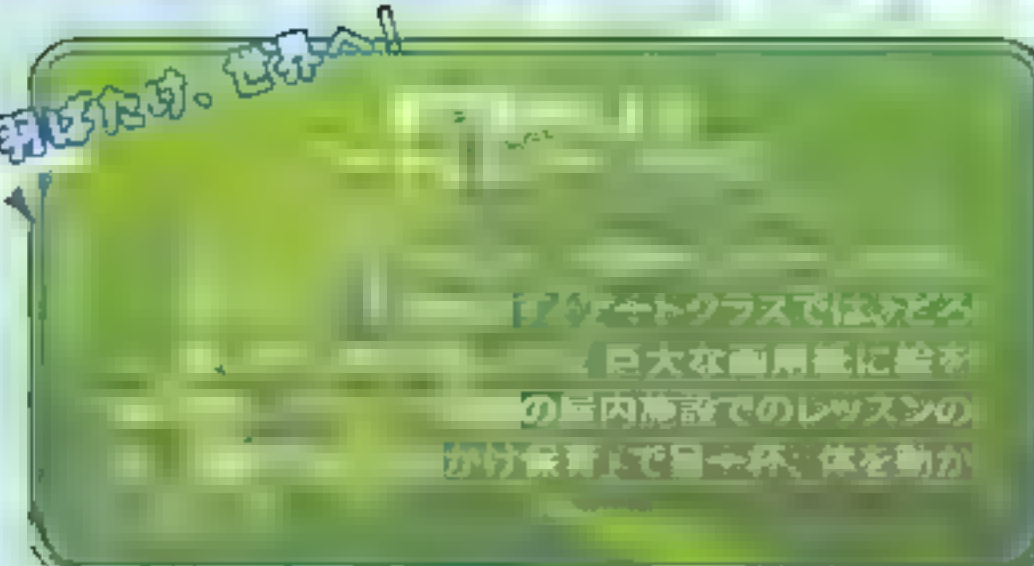
音楽に合わせて
パラバルーンを
楽しむ。

Goldhill 校で
インファントケア開始予定!
対象:生後2か月～17か月
時間:7:00～19:00

| ロケーション | ブリクティム地区 | 対象年齢 | 18か月～6歳 |
|-------------------|--|------|---------|
| 入園料・保育料(月額)※GST込み | 登録料 \$250、保育料 \$1,080～(給食、教材、外部からの体操教室費込み) | | |
| 保育時間 | 7:00～19:00 | | |
| | 使用言語/学習言語 英語、中国語、日本語 | | |

● Goldhill 校
9 Goldhill Ave (Stevens 駅9分) ☎ 6732-1455
● Robin Close 校
15 Robin Close (Stevens 駅2分) ☎ 6836-7959
www.raffleshouse.com
※上記2校とも日本人講師による日本語クラスあり
※2校に関するお問い合わせは
☎ 9011-3241(WhatsApp/日本語可)、LINE: rh2robin にて

羽ばたけ。世界へ!

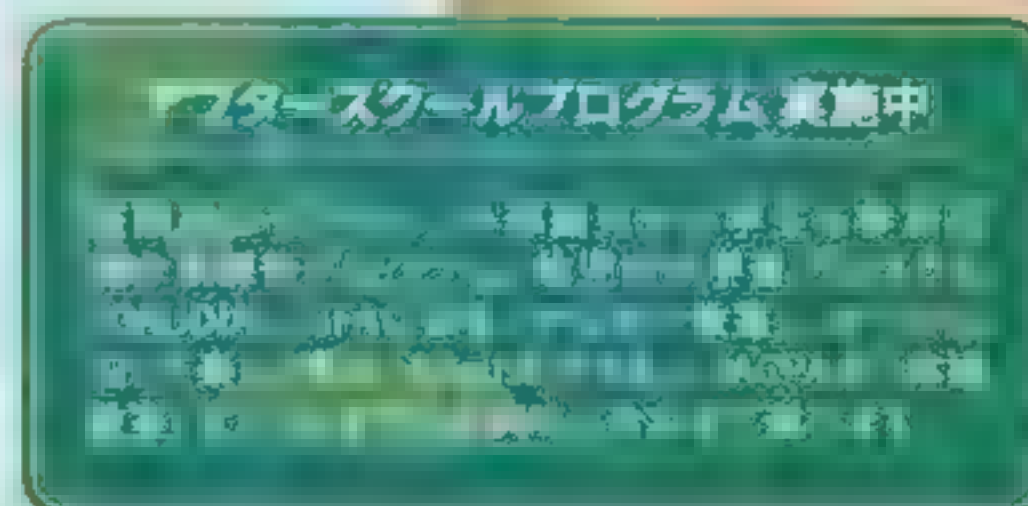


日本式の基本的な生活習慣×日英バイリンガル保育 遊び、運動、アート活動いっぱいの 日系プレスクール



季節の行事を
思いっきり楽しもう

室内ホールでいっぱい
体を動かそう



スポーツソックスではさま
まな運動を通じて基礎体力
を養う。

見学に行こう
オンライン見学も可能です
詳細はお問い合わせください

| ロケーション | サマセット・リバーバレー地区 | 対象年齢 | 満2歳～6歳 |
|-------------|--|------|--------|
| 入園料・保育料(月額) | 登録料 \$160、保育料 \$680(週2クラス)、\$1,150(週3クラス)、\$1,680(週5クラス) | | |
| 保育時間 | 9:00～15:00 | | |
| | 使用言語/学習言語 日本語、英語 | | |

17:00まで延長保育あり ● 15:00以降、アフタースクールアクティビティも実施

Preschool Coco-Ro Learning House

サマセット駅徒歩5分、便利&充実の保育施設
恵まれた環境でグローバルな幼児教育を展開中

都心にもありながら、屋内の全天候型施設や砂遊び・水遊びコーナーなど、のびのび過ごせる設備が整った「ココロラニングハウス」。日系幼稚園として、日本式の基本的な生活習慣を大切に、四季の行事を通して伝統文化に触れる機会もたくさん。日本人の先生から正しい母語を学び、アイデンティティを確立していきます。一方で、英語教育にも力を入れ、フォニックスプログラムなどを取り入れて自然とバイリンガルへ。日本人の先生と英語の先生、2人担任制なのもポイントです。日本人小学校へ就学するお子さんに加えて、インターナショナルスクールに進むお子さんも少なくありません。

また「ココロ」といえば、他に類を見ないダイナミックなアート活動や、盛りだくさんのスポーツ活動。専門講師による質の高いプログラムを提供しています。

20 Devonshire Rd #01-01/02
☎ 6736-1815
Email: info@coco-ro.org
www.coco-ro.org
※送迎バスは住所に応じてルートアレンジ可





「冬の健康管理」に気を付けよう



1 外資受付では、日本人スタッフと日本の施設設備が揃っている。2 気さくな人柄で、しやすしい院内生活。



ジャパングリーンクリニック

整形外科、整形外科担当の陣内先生が専門入り！
幅広い医療ニーズに応え、海外生活をサポート

開院から39年の診療実績を持つ「ジャパングリーンクリニック」は、日本人医師団と日本語医師を中心に日本と同様の診療サービスを提供する総合外来メディカルセンター。院内でX線、超音波、内視鏡などの検査ができ、日本国内に準じた内容の健康診断も可能です。今年9月、日本の整形外科での診療経験を持つ陣内祐太医師が着任。とくに女性が気になる骨粗鬆症の予防などにも力を入れています。

AGA(男性型脱毛症)治療も行っています。治療は複数の薬の組み合わせで(自費の治療経験も踏まえ)行いますが、希望などのタイミングや副作用など注意が必要です。



陣内 祐太先生

スポーツや日常生活での怪我、慢性的な腰痛、骨粗鬆症、リウマチなどの診療の他、一般

診療科目

- 外来 (小児科、内科、外科、整形外科、婦人科、眼科、他一般)
- 予防接種 ● 乳幼児健診 ● 健康診断 ● 医療検査
- 理学療法 ● 海外で受けたコロナワクチン接種の登録 ● カウンセリング

※ 専門医による眼科 (英語診療) は日本語通訳同席 ※ 歯科 (JGH デンタルクリニック) は同フロア ※ 一般診療は予約優先、その他は予約制

290 Orchard Road #10-01 Paragon (Tower 1 Lobby E)

☎ 6734-8871 (日本語)

受付時間: 月~金 8:30~12:00, 13:30~17:30

土 8:30~12:00 日祝休

※ 午前一般診療開始時刻は9:00、午後は14:00。予約時間にお越しください

www.japan-green.com.sg



健康管理について陣内先生に聞きました！

冬季の日本などへ
渡航する場合の

海外生活で気を付けること

Q1 冬場の日本ではどのような疾患が多かったでしょうか？

整形外科医にとって冬といえば「転倒による骨折」に尽きます。股関節や背骨、手首の骨折と部位は様々です。高齢者の転倒だけでなく、若い人も雪の日のスリッパが多く、連日連夜、手柄していた記憶があります。

Q2 予防や対策について教えてください。

厚着による動きにくさや筋肉のこわばりによる転倒が知られていますので、日頃からストレッチなどで筋肉を動かしましょう。また、そもそもの骨折を防ぐためには骨自体の強度が大切です。いわゆる「骨粗鬆症」の予防を意識しましょう。

Special Column

「骨粗鬆症」を予防しましょう

骨粗鬆症とは、「骨がもろくなり骨折しやすくなる」疾患です。日本では約1,300万人の有病者がいるとされ、なんとその数、総人口の10分の1 (!) にのぼります。とくに女性はエストロゲンというホルモンが影響するため、40歳から定期的に骨粗鬆症検診を行うことが推奨されています。

まずは問診 (リスク評価アンケートや運動チェックなど) や骨密度検査を行い、治療の際は採血を追加して適切な治療薬を選択します。もちろん検

診だけでなく、一般外来で検査することもできます！最近では他のことで来院したついでに尋ねられることも多いですね。

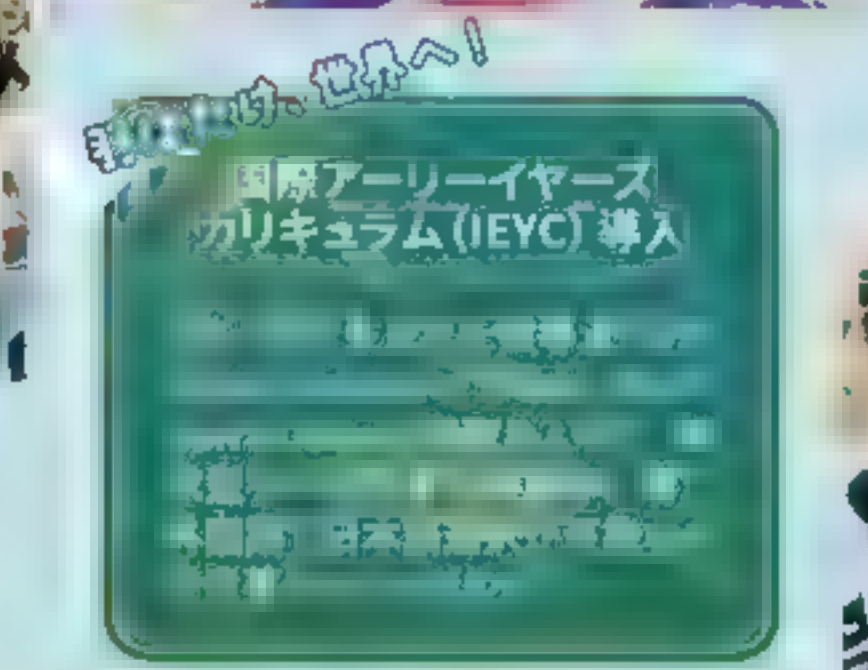
普段から予防を意識することも大切です。女性には予防に大事な時期が2回あり、それが若年期 (18歳頃まで) と閉経前。若年期に可能な限りたくさんの骨量を獲得すること、閉経後に起こる骨密度低下をできるだけ抑制することが重要です。そのためには適切な食事 (カルシウムやビタミンDの摂取) や運動習慣など、自分で予防できる要素もたくさんあります。

PROMOTION

- ヴァイオリン & 制服2セット 無料
- 保育料 5%OFF

● リバーバレー園
491B River Valley Rd #02-01 Valley Point
☎ 6456-8003/6362-8133
Email: japanese@artskidz.com.sg
www.artskidz.sg

日本の四季を感じる伝統行事を通して、文化を学ぶ。

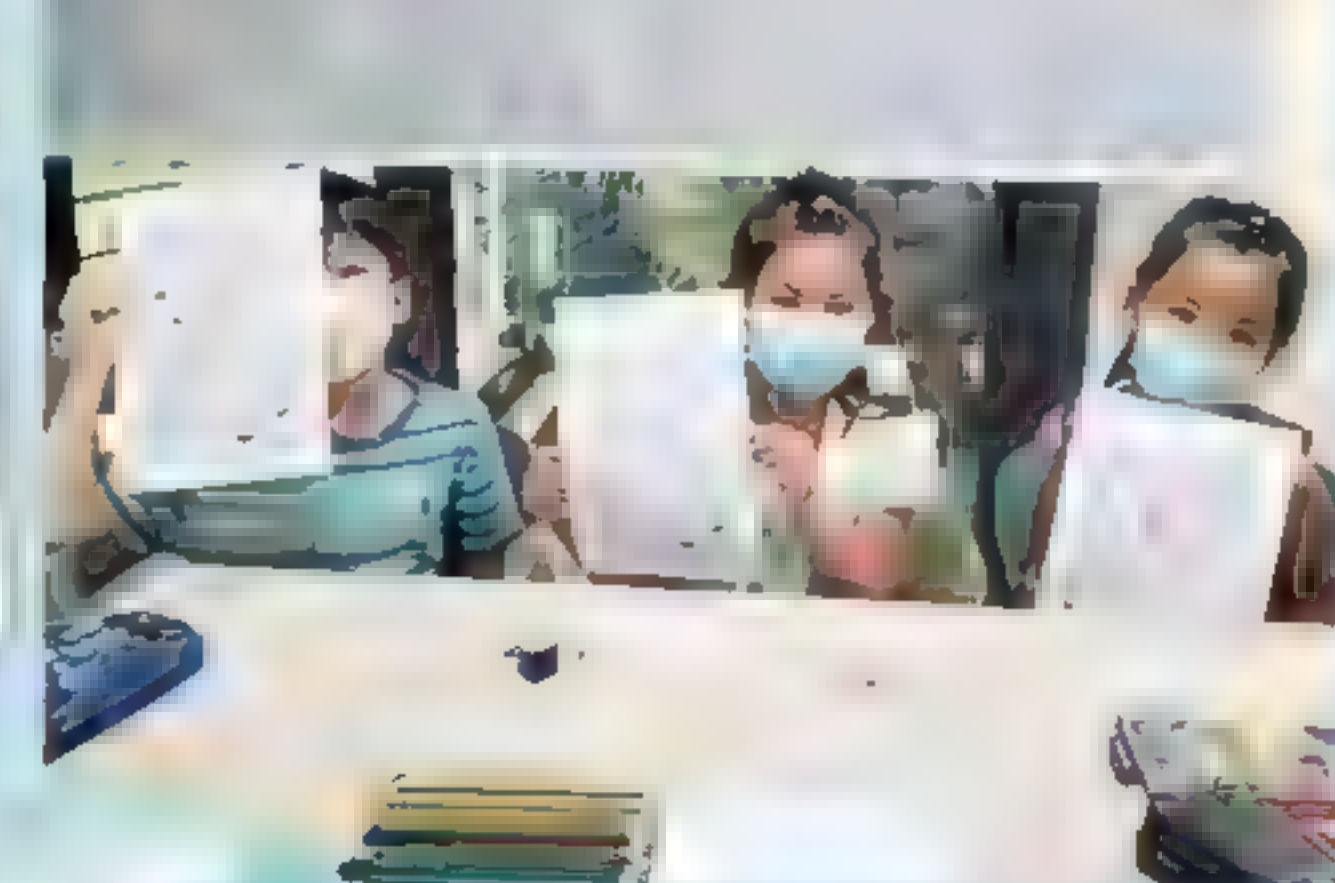


| ロケーション | セントラル地区 |
|-----------|--|
| 対象年齢 | 18か月~6歳 |
| 入園料・保育料 | 登録料 \$500、保証金 \$1,000、保育料 \$4,850 (1ターム) |
| 保育時間 | 9:00~15:00 ※ 預かり保育あり、7:00~9:00 15:30~19:00 |
| 使用言語・学習言語 | 日常言語は英語、第2言語クラスを日本語、中国語、韓国語から選択 |

英語はみんなの
パスポート



日本から留学中の生徒さん。両親に英語でしっかり手紙が書けるようになったと満面の笑み。



習い事

Starich Academy

国際色豊かな教師陣と生徒たちに囲まれて
この冬こそ、親子で英語を楽しみながら学ぼう！

それぞれのニーズに合わせて、着実に英語力を伸ばしてくれると定評のある「スターリッチアカデミー」。講師陣はどれも経験豊富で、なかにはMBAまで取得されているという高学歴な先生も。子どもと大人のグループレッスンから個人レッスン、アカデミックなものまで充実のラインナップです。インターナショナルスクールへの入学・編入サポートなどのサービスもお任せ。多国籍の子どものたちが英語をしっかりと身につけるという同じ目標に向かって一緒に楽しく学びます。まずは大人気のホリデーキャンプにご参加。大人の英会話レッスンのプロモーションも要チェックです。

子どものレッスンは楽しみながら学べる工夫がいっぱい。

しっかりとカリキュラムで学ぶから実践力がすぐに身につく。



プレスクール

Arts Kidz Pre-school

多彩な芸術プログラムを導入した質の高い幼児教育
異文化交流を楽しみながらグローバルな人材に！

絵画やヴァイオリン、スピーチ & ドラマなど、心を豊かにする芸術プログラムが盛りだくさんのインターナショナル幼稚園。専門講師によるアートレッスンで、心の知能指数がどんどん伸びていくとか。異文化交流を楽しむイベントも盛んで、子どもたちは自然と国際感覚を身に付けていきます。学習面はIEYCや算数教育、ジョリフオニックスなどを組み入れた独自のカリキュラムで基礎学力をしっかりと。言語は英語をメインに、日本語、中国語、韓国語から第二言語を選択でき、母語をしっかりとフォローします。



PROMOTION

- ① Winter Wonderland Camp
終日クラスに2週間以上のお申し込みで10%OFF
半日クラスに2週間以上のお申し込みで5%OFF

- ② 大人のグループレッスン
24回分以上のお申し込みで10%OFF
12月までにお申し込みの方対象

Winter Wonderland Camp (2月28日まで)

対象年齢: 6歳~15歳

費用: 1日5時間 (終日) コース \$700 週

1日3時間コース \$500 週

詳細はお問い合わせください。

STARICH



408 North Bridge Rd #02-01
(City Hall 駅5分、Bugis 駅5分)
☎ 9320-9771 (日本語可)
Email: nanapyeon@starichgroup.com
www.starichgroup.com
Instagram: starichofficial
FB: Staricheducation



1. どんなお悩みにも親身に答えてくれる、話しやすい雰囲気の佐藤先生。2. オーチャードから近いグレンイーグルス総合病院の外観。高度医療設備が整い、精密検査や手術も迅速に対応。

日本メディカルケア

家族で頼れる“かかりつけ”クリニック インフルエンザ予防接種のご相談もお気軽に

二人の頼れる日本人医師が常駐し、ファミリーの健康を支える「日本メディカルケア」。家庭医の佐藤先生は、幅広い知識とシンガポールでの長い実績を持ち、あらゆる相談に対応。フライト対策、渡航前後の予防接種など、近隣諸国への移動が多い方も安心してご相談ください。乳幼児健診、子育てのアドバイスも行っています。また、産婦人科医の鍋島先生は妊婦健診・分娩はもちろん、女性特有のお悩みもお任せを。クリニックには助産師の祝迫さんも常駐し、ママとベビーを温かくサポートしてくれます。

診療科目

- 内科 ●小児科 ●外科 ●産婦人科
- 皮膚科、その他一般診療 ●予防接種（一部要予約）
- 乳幼児健診 ●健康診断（予約制）
- 各種ドック検診（予約制）●専門医紹介・入院
- 理学療法

6A Napier Rd #03-31 Annexe Block Gleneagles Hospital
(タンダリン側植物園隣り)
☎ 6474-7707 / 6479-3722 (健康診断/オンライン申込可)
月～金 9:00～12:00、14:00～17:30 土 9:00～12:00 日祝休
www.nipponmedicalcare.com.sg
時間外診療はグレンイーグルス総合病院の24時間救急外来（英語診療）☎ 6470-5688

TELラインNapier駅
から徒歩1分！

・家庭医・ 佐藤 健一 先生

日本・シンガポールで家庭医として豊富な経験を持ち、幅広い年齢層の診療を行う。10年以上、シンガポールで医師として勤務し、当地の病気事情にも大変詳しい。

家庭医の佐藤先生に聞きました！

冬の一時帰国に備えるQ&A

Q1 今年の冬の帰国では インフルエンザワクチンは必要？

新型コロナへの警戒もあり、ここ2年ほどインフルエンザの流行は見られていませんでした。しかし、行動範囲の拡大、マスクや手洗い頻度の減少に加え、流行がなかったことによるインフルエンザへの免疫力が低下しているとも考えられ、今年は流行する可能性を十分念頭に置く必要があります。インフルエンザが流行するリスクを少しでも減らすために、できるだけ多くの方がワクチンを接種するようにしてください。

Q3 シンガポールでワクチンを接種しても 日本や他の国でも効果はありますか？

どの型のインフルエンザが流行するかはWHOで予測され、それをもとにメーカーが作成します。ですので、どの国で打っても互換性は問題ありません。ただ、予測が外れると十分な効果が得られない可能性はあります。

Q5 冬に帰国予定ですが 他に注意点はありますか？

多くの方が言われるのは肌や唇の荒れです。寒さと乾燥によってあつという間にカサカサになってしまうので、保湿クリームやリップクリームを忘れないように持参しましょう。

Q2 インフルエンザワクチンは 何回接種が必要ですか？

当クリニックで使用しているワクチンは以下のようになっています。
① 6か月～9歳未満で以前にワクチン接種歴なし：4週間以上開けて2回接種
② 6か月～9歳未満で以前にワクチン接種歴あり：1回接種
③ 9歳以上：1回接種
※使用するワクチンによって異なるので、ご相談ください
予防接種の効果が期待できるのは、接種から約2週間後です。旅行予定の方は余裕を持ったスケジュールで接種しましょう。

Q4 妊娠中ですがインフルエンザ ワクチンは接種できますか？

インフルエンザワクチンは妊娠のいつの時点でも接種すべきとされています。心配であれば妊娠中期（5か月）以降のタイミングで接種されると良いでしょう。

Q6 他に冬から春にかけての帰国で 注意点はありますか？

冬から春にかけての帰国で忘れがちなのは「花粉症対策」です。もともと花粉症がある方にとってシンガポールは花粉症と無縁の楽国です。しかし、花粉症が治っているわけではないので花粉症の季節に日本に帰国すると、飛行機を降りた途端に症状が出現します。ですので、もともと花粉症があると分かっている方はシンガポール出国前から症状に応じた薬剤を使用できるようにアドバイスと処方を受けることをおすすめします。



1. あらゆる体調不良に迅速に対応してくれる黒川先生。2. 最先端の医療設備が揃ったメディカルハブ内にあるクリニック。



10 Sinaran Drive #11-12/13/30
Novena Medical Center
(Novena 駅直結、スクエア2内) ☎ 6397-2002
FAX: 6397-2112 Email: contact@npc.sg
受付時間：月～金 9:00～12:30、14:00～17:30
土 9:00～12:30 日祝休
www.nihonpremiumclinic.com

ニホンプレミアムクリニック

急な発熱や腹痛のときも頼れる存在！ ノベナ駅直結でアクセス便利&設備も充実

「冬休みの旅行で体調を崩してしまった」「忘年会続きで胃腸の調子が悪い」など、クリニックのお世話になることが増える年末年始。アクセスが便利で、小さなお子さんから大人までファミリーで通いやすい「ニホンプレミアムクリニック」が味方。救急医としても勤務していた黒川先生の診療は、迅速な対応と分かりやすい説明で安心です。

診療科目

- 総合診療科 ●内科 ●外科 ●小児科 ●皮膚科
- 整形外科 ●手の外科 ●消化器外科
- 耳鼻咽喉科 ●眼科 ●産婦人科 ●予防接種

黒川先生の健康アドバイス

乱れがちな年末年始の食生活を整えよう

胃腸を休めるために食事は消化がよく、食べやすいものを中心に取らしましょう。おかゆ、うどん、軟らかく煮た野菜などを少しずつ無理なく。腸炎にかかってしまった場合には温かいスープやスポーツドリンクで水分とともにビタミン、ミネラルを摂るように。腸炎はとくに排せつ物から人に移ることが多いため、トイレやお風呂などの共有部分は清潔に保つ（できれば体調が悪い方と共有しない）、石鹸・流水による手洗いをしっかりと行う、ウイルスによってはエタノールによる消毒が有効なものもあります。元気になってからも1週間から長いと1か月くらいウイルスが排出し続けられるものもありますので、引き続き用心が必要です。一時帰国される方も多いと思いますが、食事から体調管理をしっかり行い元気に乗り切りましょう。



総合診療科・外科 黒川 剛史 先生

救急医のライセンスを持ち、急な発熱や腹痛、ケガなど内科・外科問わず幅広い知識で対応。慢性疾患もご相談を。

日本人会クリニック

海外生活では“心の健康”を崩しがち メンタルヘルスのお悩みは気軽に相談を

イベントが多い年末年始、「みんな楽しそうなのに出かけたくない」など気持ちが落ち込む方も。とくに文化や言葉が違う海外では、親戚も親しい友人もなく、心に不調をきたす場合があります。「日本人会クリニック」では一般診療科・心療内科の毛利先生がメンタルヘルスをしっかりサポート。10年以上の産業医実務経験を持ち、ビジネスマンから主婦、お子さんまで幅広く対応しています。また、毛利先生は子どもの発達相談の経験も豊富。日本人の臨床心理士や言語聴覚士も常駐しており、連携してケアが可能です。

診療科目

- 一般診療科（耳鼻科を含む） ●心療内科（カウンセリング・言語療法）
- 健康診断 ●予防接種 ●各種医療検査（血液検査など臨床検査、上部消化管内視鏡、X線検査など） ●Visa等申請のためのメディカルチェック

※一般診療、予防接種以外は要予約
※予防接種は事前にワクチンの在庫確認をおすすめします



1. 心の問題に寄り添う毛利先生。2. リノベーションされた待合室。風邪などの症状も子連れで受診しやすい。
120 Adam Rd
☎ 6467-0070（日本語）6469-6488
受付時間：月、火、木、金 9:00～12:00
／14:00～17:00
水 9:00～12:30 土 8:30～14:00
(12:00～14:00は、週末診療費が別途かかります)
日祝休 www.japanese-clinic.com.sg
※日本人会非会員の方も受診できます



在星邦人メンタルヘルス研究会 心の健康アンケートご案内



QRコードより
12月15日（予定）までに
ご回答願います

一般診療科・心療内科 毛利 由佳 先生

日本医師会認定産業医、公認心理師の資格を持ち、チャイルドカウンセラー、家庭療法カウンセラーの知識もあり、大人から子どもまで幅広く対応。

毛利先生の健康アドバイス

海外における心の不調「変化はストレス」

進学、結婚、出産など、人生において変化はつきもの。変化のなかで、とくに引越は大きなストレスと言われ、それが海外となるとストレスはさらに大きなものに。人はストレスを感じると、眠れない、食欲不振などの症状が現れます。心の不調としてはイライラ、不安、意欲がわかないなど。このようなときは一人で悩まずに相談を。カウンセリングや漢方、薬を使って、休む手助けをしてあげることも必要です。

<心のセルフケアの例>

- ・休む（休息、睡眠）時間を作る
- ・体を動かす
- ・三食しっかり食べる
- ・規則正しい生活をする
- ・誰かとつながる

快適 スピーディー リーズナブル

日本生まれの歯列矯正プログラムが上陸!

日本で、患者数
10万人突破!

KIYOCLEARが 選ばれる5つの理由

1. 付け心地がよく便利!
スピーディーに結果を
導きます。

治療中、2か月おきに
歯型スキャンなどで状態を確認。
その都度、ぴったりな
マウスピースを作ります。

2. \$2,500~\$4,500という
価格帯でリーズナブル。

大量生産はせず、
一人ひとりに合わせて
マウスピースを作成。
無駄な廃棄物を出さないよう

3. 歯がきれいに並ぶための
スペースが足りない場合、
拡大床(拡大装置)を使用することで
拔牙することなく矯正が可能です。

地球環境にも
配慮しています。

対応できる歯並び



※上記の歯並びであっても、KIYOCLEARが適応外となる場合もございます



秋山 遼馬 先生

シンガポールで「KIYOCLEAR」ができるデンタルクリニック 日本デンタルセンター

日本人の患者さまに納得して治療を受けていただくために、
「日本デンタルセンター」では日本人歯科医師がまずは患者さまと
よくお話をし、さまざまな治療方法を提案・提供しています。
歯列矯正プログラム「KIYOCLEAR」に関しても
日本語でお気軽にご相談ください。

日本デンタルセンター
435 Orchard Rd #15-02/03 Wisma Atria Office Tower
Tel: 6474-0060
月~金 9:00~18:00 (最終受付 17:00)
土日 9:00~15:00 (最終受付 14:00) ※シンガポールの祝日は休診
Email: ndc@nihondentalcenter.sg www.nihondentalcenter.sg



<https://kiyoclear.sg>



•Lesson•

Liu Xiang Tea Craft

留香茶藝学院・リュウシャンチャゲイ学院

今年の年末年始は、おうちパーティー気分!
今さら人に聞けない「ハイティー」の基本をマスター

お茶は暮らしの句読点。慌ただしい日常から離れ、ホッとひと息つく時間。「留香茶藝学院」では、お茶のおいしい淹れ方や味わい方、体への効能など、お茶の魅力に出合えるあらゆる講座を展開しています。教えてくれる李先生はとっても気さくで、クラスはいつも和気あいあい。この年末年始には、おうちハイティーを気軽におしゃれに演出できる、テーブルディスプレイ講座を開催予定。美味しいスイーツやアールグレイを楽しむ、非日常の特別な時間を体験してみてください。



4. 「ハイティー講座」で、家族や友人と素敵なお茶の時間を過ごしてみよう。2. たった1日の「クリスマスバージョン!ハイティー講座」は、気軽なご参加を。3. 「チャイニーズニューイヤー講座」で学び、今年の旧正月は家族でローヘイを囲んでみよう。4. 門下生が世界各地で教室を開いているため、帰国後も長く続けられる。

308 River Valley Rd #01-05 Oxley Edge ☎ 9225-8953 (WhatsApp で連絡可)
9:30 ~ 17:00 無休 Email: liuxiangteacraft@gmail.com
www.liuxiangtea.sg FB: LiuxiangTeaCraft LINE: cklee1505 (日本語可)

冬のテーブルディスプレイ講座

1. ハイティー講座

日時:12月7日 10:30~12:30
講座内容:時間帯別に飲む紅茶の種類について、テーブルディスプレイ、紅茶+3段トレイのお茶菓子+お土産(麦紅茶50g)付き
参加費:\$40 定員:10名

2. クリスマスバージョン!ハイティー講座

日時:12月20日 10:30~12:30
講座内容:西洋紅茶の知識、クリスマス用テーブルディスプレイ、紅茶+3段トレイのお茶菓子+お土産(李先生オリジナル・シンガポールブレックファーストティー 50g)付き
参加費:\$48 定員:10名

3. チャイニーズニューイヤー講座

日時:1月12日 10:30~12:30
講座内容:シンガポール・中国・台湾のチャイニーズニューイヤーの祝い方の違いについて、ローヘイ+八宝茶+お土産(工夫茶50g)付き
参加費:\$38 定員:10名

Creative Golf is the largest and established used-club shop in Singapore.

中古クラブ 高価現金買い入れ

Bring your Golf Clubs in and we pay you INSTANT Cash!

CREATIVE GOLF by Joe (65) 9633 9086

333, Kreta Ayer Road, #01-17, Singapore 080333 www.creativegolf.net

Operation Hours: 11:30-17:00 / Monday and Thursday closed / Sunday call for appointment

JGH

大切なお口の健康管理を海外でも

JGH デンタルクリニック

- 一般歯科(着色&歯石除去・むし歯治療・歯周病治療・修復&義歯治療・抜歯)
- 小児歯科(乳幼児歯科検診・フッ素塗布・シーラント)
- 歯科検診・ホワイトニング・矯正治療・インプラント*

*印は英語診療となります(日本人歯科医師が同席致します)

受付時間

- 月~金 8:45~12:00, 13:45~17:00
- 土 8:45~12:00
- 日・祝日休診 ※初診・再診ともに予約制

Tel: 6235 7747
SMS: 8745 7103 (SMS専用)
jghdental@japan-green.com.sg
290 Orchard Road #10-01
Paragon (ジャパングリーニククリニック内)

日本人歯科医師常駐・日本語対応
www.japan-green.com.sg

専門医による
矯正治療



第111回 カウンセリングあれこれ 「心ひも解くヒント」Version 3

Mental Care



山登 千尋 Chihiro Yamagata
BeeYrOwn 心理士。シンガポール心理学会公認心理士。オーストラリア・カウンセリング協会員。(応用心理学修士、教育カウンセリング学士)

EQ エモーションナル・インテリジェンス

ビジネス、社会で成功するためには？ IQよりも重要と言われるEQ そもそもEQってなに？

EQとは、Emotional Intelligence Quotientの略で、日本語では「こころの知能指数」と意識されています。EQは「自分自身の感情への正確な気づき」「他人の感情を敏感に感じ取る能力」、そして「人間関係において、それらの感情をうまく管理し、利用する能力」です。IQ(認知的知能指数)が先天的な要素が大きく、個人の生涯を通してほぼ一定であるのに対して、EQは意識して訓練することで高めることができます。

さらに、リーダー(管理職、経営者、家族やコミュニティの長など)として活躍する人にとっては、EQはIQよりも2倍以上、その成功に不可欠な能力とされています。IQとEQの割合を見ると、一般的には、66%のEQと34%のIQが人と上手に関わり、良いパフォーマンスができる割合であり、リーダーになると、85%のEQと15%のIQとEQの割合がぐんと上がります。「あの人の、頭は良いんだけど、人望はないんだよね」という話もよく聞きますね。

それに対して、EQが高い人は冷静沈着ですが、物事に柔軟であり、さらに人にも寛容で思いやりもあるというまさに人望を集めやすい人柄です。つまり周囲からも、「リーダーになってほしい」「あの人の下で働けたら」と自然に慕われるような統率力のある人です。それだけでなく、EQの高いリーダーシップのあるチームは、高い成果を上げることも分かっています。もちろん一般的にも、EQが高い人の1つの特徴である、共感性に優れた人は「相手の立場に立って、自分に何ができるかを考える」ことができるため、対人関係を築くことがうまく、ポジティブなエネルギーを放っています。

それでは、どうすればEQ力を高めることができるのでしょうか？ 最初のステップは、自分自身の感情への「気づき」です。自分がどのような感情をど

のような状況で感じたかをじっくり観察してみましょう。過去の失敗への振り返りも重要です。ネガティブな感情も含め蓋をせず向き合います。次に、その感情に続いて起こった行動を振り返ります。感情→行動へのパターンを理解できた後は、「行動」の部分を変えてみる。その具体的な行動は、第二段階では、自分自身だけでなく、それに影響を受ける周囲の人の受け取り方も意識してみましょう。最後に、その変化を自身で評価し、周囲にもフィードバックを求めることができれば尚良いでしょう。もし良い変化がもたらされたのであればそれを継続し、そうでなければ要因を分析し改善を加え行動を続けます。

● This Month's Hint ●

一生懸命にやっているのに人が付いてこない、人望がない、感謝されないと感じている人は、EQ不足かもしれません。周りや環境を責めるのではなく、自分自身でできることをやってみることは、前向きな対処です。「BeeYrOwn」では、リーダーシップコーチングも行っています。お気軽にお問い合わせください。

Reg No. 53157591L

BeeYrOwn
PSYCHOLOGIST

Vibes @ East Coast, 308 Telok Kurau Road
Tel: 65-9665-4572
http://beeyrown.blogspot.com
email: beeyrown@aim.com

診療日(完全予約制):月・水・木・土 オンライン診療も行っています

KINOKUNIYA SINGAPORE この本、売ってます！

Books



藤本 浩介 Fujimoto Kosuke
紀伊國屋書店シンガポール本店課長・日本語書籍部門マーチャントライザー/マネージャー。新宿本店、台湾支社を経て2020年よりシンガポールにて勤務。「紀伊國屋じんぶん大賞」選考委員。

今月のオススメ本



アニー・エルノー
『嫉妬/事件』
早川書房
ISBNコード:9784151201066

今年のノーベル文学賞を受賞したアニー・エルノーの作品が折よく刊行。自伝的な小説で知られる作者のこの作品は、元カレが他の女性と暮らすことを知った主人公が必死にその素性を探るという内容です。ベネチア国際映画祭で最高賞を受賞した映画『あのこと』の原作である『事件』もあわせて収録。



原田 マハ
『CONTACT ART 原田マハの名画鑑賞術』
幻冬舎
ISBNコード:9784344039049

『楽園のカンヴァス』や『暗黒のゲルニカ』など、絵画をテーマにした数々の小説を発表しているベストセラー作家・原田マハによる名画鑑賞術が登場。モネやミレーなどの近代絵画から、アンディ・ウォーホルや草間彌生のような現代美術まで、様々な名画の見方を教えてください。カラー図版を多数収録。

BOOKS Kinokuniya

紀伊國屋書店シンガポール本店(ニー・アン・シティ/高島屋4F)
391 Orchard Rd (Orchard駅3分) #04-20/20A/20B/20C/21
Takashimaya S.C., Ngee Ann City ☎ 6737-5021 https://kinokuniya.com.sg



第163回 佐藤さんの住宅探し

Housing

高野 徹 Toru Takano(takano@tokio.com.sg)

82年東京不動産入社。93年から駐在、不動産仲介、エアコン保守を手がける。01年東京不動産より会社譲渡を受ける。また現在、野村不動産から資本を50%受け入れ野村不動産グループに。その他、日本のリログループ、リログループの100%出資の米田リダック社とも業務提携(日本、米国、ヨーロッパ不動産賃貸)。宅地建物取引主任者、シンガポール不動産仲介業有資格。

不動産仲介業者の山田さんとコンドミニアムを見学している佐藤さん。

前回のポイント

- 昨年の同時期と比べて同じ物件の賃料は約20%、ひどい場合は50%も上昇していることがある
- 賃料の額にかかわらず借り手が仲介手数料の負担を行わないとご紹介できる物件がかなり限定される
- 借り手がディプロマティッククローズによる早期解約を行った場合、借り手が早期解約ペナルティを確実に支払う必要がある

賃料上昇が続くコンドミニアム 3

引き続き不動産業者の山田さんが佐藤さんに説明します。

佐: 現在が大変な状況にあることは理解できました。そうするとすぐに入れるコンドミニアムを見つけるのは相当難しそうですね。

山: ご説明しましたように、ほとんどの物件が現在誰かが住んでいる部屋です。その方たちが出て行かないと当然住めないことになります。そのため以前のように1か月以内に入居できるコンドミニアムを見つけることは、新築物件以外はほとんどない、というような状況です。

佐: どのくらい待たなければならないのでしょうか？

山: そうですね、早くて1か月、場合によっては2〜3か月待たないといけません。

佐: そうすると11月に家探しを始めたなら、場合によっては入居は1月になるということですね。

山: そうですね、そのくらいの余裕は見えておいた方がよいと思います。

佐: その他に誰かが入っている部屋を選ぶ場合の注意点にはどのようなところがあるのでしょうか？

山: もともと私もではなるべく空室のお部屋を選ぶことをお勧めしており

ました。これは臭い、きれい/汚い、気持ちいい/気持ち悪いといった主観的なことが誰かが入居している場合に確認できないのです。たとえば、誰かが住んでいるユニットのベッドシーツをめくってマットレスの状況を確認したり、洗濯中の洗濯機の臭いを確認したり、キッチンシンクや冷蔵庫の中を開けて見る、というようなことは人が住んでいる場合には確認しにくいからです。

佐: もし引渡を受けてからマットレスに大きなシミがあったり、洗濯機の臭いがひどい場合に家主さんに交換をお願いできるのでしょうか？

山: 前にご説明いたしましたように、契約条件はレターオブインテントに全て記載されていないといけませんので、そのような要求を入居した後にすることはできないと同時に、ほとんどの家主さんは要求があっても断っています。

佐: となると確認できないことがあれば事前に家主さんに交換をお願いするという事なのでしょうか？

山: そうですね、ただ現在のように完全な賃貸市場の場合には、そのような要求はまず通らないか、さらに賃料を上乗せする必要があるでしょう。そのため、不安があるような家具や電化製品については予め撤去して自分で購入するようにお願いするしかないのが現在の状況です。

今回のポイント

- 現在のように需給動向が逼迫している市場ではすぐに入居できるような物件はあまりない
- 入居は2か月くらい先になることを覚悟しておいた方がよい
- 人が入居中の物件を選ぶ場合、特にマットレスや洗濯機、冷蔵庫の中の臭いなどを確認することができないので、心配であれば予め撤去をお願いする
- 撤去後は自分で購入やリースすることを覚悟する

シンガポールのコンドミニアム 日本とここが違う！

換気扇は換気扇のようでは換気扇ではない！

日本のように強制排気機能はなく、油こしと熱の拡散防止機能のみ。肉や魚を焼くときは窓を開けて。

冷蔵庫のプラスチックドアポケットが割れやすい！
とても割れやすいため、重い物を入れ過ぎないように注意。また冷蔵庫のファンの周り(冷蔵庫裏)を塞ぐと音がでる。故障の原因になるので庫内の食物は8割程度に収めましょう。

大型のオープンが付いたキッチンが多い！
使用していないときは故障防止のために月1回、200度で10分以上は稼働させましょう。

給水管は銅管！
日本ではポリエチレン管が多いですが、こちらは銅が主流。放っておくと錆びて水漏れの原因になるので使っていない水栓も定期的に水を流しましょう。

キッチン



バルコニー 高層階でも洗濯物が干せる物件が多い！

バルコニー使用方法に規定がないことが多く、自由に使える。小さいお子様がいるご家庭は、プランターなどを置いて手摺から距離を取るようにしましょう。

壁 クロスでなく塗装壁が一般的！

塗装壁も湿気でカビることがあるのでよく換気。カビの発生はテナント責任になります。部分的に剥がれたところは自分で補修も可能。

床 床が大理石やタイル！

大理石はシミになりやすいため、汚れはすぐに拭き取りましょう。またコンクリートスラブに直接打ってあるため、上下階への音が響きやすいのでカーペットを敷く等の対策を。ゴム製の滑り止めは熱で溶け跡が残るので注意。

玄関

玄関扉を開ければすぐLDK！
土間がなく、靴をどこで脱ぐか迷ってしまう作り。玄関スペースがない分、LDK空間を広く取っている間取りが多い。電子ロックの場合は半年に1回、電池交換を忘れずに。

浴室 給湯器は天井裏に！

使用時に都度、給湯器のスイッチを入れて使用。暑い気候で日本人より浴槽やシャワーのお湯の使用量が少ないため、給湯器のサイズが小さいことが多い。

風呂・洗面の栓はゴム栓に替えるのがお勧め！
上げ下げ式の栓が多く、とても壊れやすい。スーパーで売っているゴム栓に差し替えてしまうのがお勧め。

NOMURA REAL ESTATE GROUP
東京不動産
TOKIO PROPERTY SERVICES PTE LTD

日本人スタッフが案内！
お問い合わせも日本語でOK

東京不動産 SNS にて
生活お役立ち情報を
発信しております！



12月のPARTI 読者Present



応募は
こちらから www.partisg.com

締め切り: 12月31日 当選発表: 1月5日

1 JAH Cultura
JAH Cultura 鉢植えセット
(非売品\$60相当以上) **10名様**

誰が育てても
失敗しない!

シンガポールで今注目されているAgriTech
スタートアップ「JAH Cultura」から現在開発
中である「Unitatem CULTURA」の商品を含
む鉢植えセット(土、野菜の種、水やりスプ
レー付き)をプレゼントします。クリスマス
までにしっかり育てて収穫を。簡単なアンケ
ートに答えて応募ください。

www.jahcultura.com
FB & Instagram: jahcultura

アンケート&応募はこちら
※アンケート&応募の締め切りは12月18日まで

2 mtm labo
\$500クーポン
(1名様ごとに
\$500クーポンを進呈) **5名様**

美容業界で30年以上の歴史を持つ実力派美
容サロン「mtm labo」。日本の麦や桜などを原
材料に含みつつ、最先端の研究を重ね、「本当に
自分に合ったものを使うことで本来の美しさを導き出す」というコ
ンセプトのもとにサービスを展開中。商品パッケージは無印良品
のデザインを手掛けたKenya Haraさんが担当。サロンでは丁寧な
コンサルテーションに始まり、フェイシャルサービスからカスタ
ム化粧品の販売まで至れり尽くせり。ぜひ自分へのご褒美に。

*\$500のクーポンは施術にも商品の購入にもお使いいただけます

www.mtmlabo.sg FB, Instagram & YouTube: @mtmlabosg

PARTI WEB記事は
こちら

Jalan Jalan 掲示板

■シンガポール日本語補習授業校 学校説明会
2023年1月21日の午前中に、次年度4月入学希望者対
象の学校説明会を行います。次年度4月児童生徒募集
のお知らせ(12月上旬公開予定)で詳細を確認のうえ、
本校WEBからお申し込みください。
Tel: 6777-5560
URL: www.jss.edu.sg

■シンガポール日本語補習授業校 教員募集中!
当地で永住権所持、又は長期で勤務可能な方で、日
本の教員免許保持者(教員経験不問・免許更新不要)、
もしくは他教育機関での指導経験者(教員免許不要)。
土曜日に勤務できる方(年間40日程度)。
※担任には託児費補助支給等のサポートあり
※詳細とお申し込みはWEBより
Tel: 6777-5560
URL: www.jss.edu.sg

■AZ Centre / 中国語教えます(初心者〜上級)
指導経験豊富なロレイ先生が、日本語にて中国語
授業を行います。学習教材は学習ポイントが凝縮され
たオリジナルテキスト。漢字の意味を理解しながら会
話する少人数クラスが人気です。レッスン料は\$20〜
\$45/回、教室はOrchard Plaza (#05-52)。無料体
験レッスンあり! 日本語でお気軽にお問い合わせくだ
さい。
Tel: 9336-0166 (日本語対応)
Email: azcentre@sina.cn

■英会話レッスン生徒募集
ヨーロッパ系の女性講師が指導します。日本で10年以
上英会話教室を経営していた経験あり。シンガポール
での講師歴10年以上。お子さまの英検準備から発音
や英会話ブラッシュアップまで対応。問い合わせは日
本語でOK。自宅への出張も可能。
Tel: 9858-2405
Email: moraisvera@hotmail.com

■リンギスティカ英語教室/英語教えます
英語を教える資格、免許を持った経験豊富な講師による
指導。ビジネスマン、主婦、学生の方を対象に、出
張授業もいたします。日本語が話せるので、全く英語
ができない方でも安心して学ぶことができます。時間
の変更なども相談に応じます。
Tel: 9858-7228 (ナンシー・WhatsApp)
Email: linguistica383@yahoo.com.sg

Wishing you a happy, healthy New Year!

みなさんにとって、今年はどうな一年でしたか?

PARTIにとっては、昨年12月より季刊誌としてスタートを切り、SNSとWEBにも力を入れた新しいチャレンジが続く年でした。PARTIが発信した情報がみなさんのお役に立てたり、ホッと心とむのめであったらいいと思います。次号PARTIは4月1日発行です。次の発行までの期間もSNSやWEBで素敵な情報をお届けしてまいりますので、フォローしていただけたら嬉しいです。2023年もPARTIをよろしくお願いします。

編集部一同

同のシンガポール情報をお届け中

WEB Twitter Facebook Instagram



Singapore 時事速報ピックアップ
2022年11月1日〜10日

News Digest

Jiji Press
日々最新の情報を全国に配信する時事通信社より、シンガポールに関する最新のニュースをピックアップしてお届けします。

●200万枚以上のマスクを無許可販売=医療機器業者に罰金
シンガポールの裁判所は1日、200万枚以上の新型コロナウイルス用マスクを無許可で製造販売したとして、医療機器業者インノ・メディカルに罰金1万シンガポールドル(約104万円)の支払いを命じた。

コロナの感染拡大を受け、インノ・メディカルは2020年6月、中国から購入した機器を使って医療用マスクの製造を開始し、7月からオンラインショップなどを通じて販売を始めた。シンガポール製でバクテリア率98%とPRしていた。しかし、健康科学庁(HSA)にマスク製造の許可を申請したのは21年になってからだった。

無許可でマスクを販売していたことは21年6月に判明。HSAは、マスクの製造販売を停止し、流通しているマスクを回収するよう命じた。7月に製造が認められた。

●ヤコブ大統領、企業に障害者雇用を訴え=政府の助成制度紹介
シンガポールのハリマ・ヤコブ大統領は2日講演で、雇用主は障害者に雇用機会を開放するためにもっと努力できるはずだと訴えた。障害者雇用を促進するための助成制度があることを紹介した。

ヤコブ氏は、障害者、特に高等教育を受けた人にはより多くの能力があると説明。多くの人が移動の面で問題を抱えているものの、知的能力は複雑な仕事をこなす他の労働者と同等だと話した。

その上で、障害者を受け入れる雇用主に向けた政府の支援があると紹介。例として、政府は「イネープリング・エンプロイメント・クレジット」制度を通じて、障害を持つ月給4,000シンガポールドル(約42万円)未満のシンガポール国民を雇用した企業などに、当該従業員の賃金最大30%を補助していると述べた。さらに政府は、「オープン・ドア・プログラム」の下、障害者のニーズに合わせた職場の改修や機器の導入にかかる費用の9割を負担しているという。

●米国籍の男に禁錮4週=SIA機で乗務員暴行
シンガポールの裁判所は4日、米国籍のシンガポール航空(SIA)機内で客室乗務員を平手打ちした罪で米国籍の男・アンディ・ヒェン・ドゥック被告(37)に禁錮4週を命じた。被告は統合失調症と診断されており、機内に爆弾があると虚偽の主張を行ったことについては無罪となった。

被告は9月26日、米サンフランシスコ発シンガポール行きのSIA便に搭乗。到着予定時刻の約6時間前、手荷物に爆弾が入っていると主張し、頭上の収納棚から他の乗客の荷物をつかみ出した。その際、制止に入った男性乗務員を暴行した。シンガポールのチャンギ空港到着後の捜査で爆弾は見つからなかった。国防省は警戒のため空軍機F16C/Dを出動させた。

他者へ故意に傷害を負わせた罪で有罪となると最大で禁錮3年と罰金5,000シンガポールドル(以下ドル、約52万円)、他者を不安にさせる脅しの言葉を発した罪で有罪となると最大で罰金5,000ドルが科される可能性がある。

●仮想通貨テラ創始者を提訴=投資家らが損害賠償要求
5月に大暴落した暗号資産(仮想通貨)テラUSDとルナを運営していたテラフォーム・ラプズの共同創業者で韓国人のド・クオン氏(本名クワン・ドヒョン)らを相手取り、投資家359人が9月、5,690万米ドル(約82億円)の賠償を求めてシンガポールの裁判所に訴えを起こしたことが分かった。

スペイン人のジュリアン・モレノ・ベルトラン氏とシンガポール人のダグラス・ガン氏を代表とする359人の原告団は、ド・クオン氏と共同創業者で設立されたルナ・ファウンデーション・ガードとテラフォーム・ラプズを提訴。テラUSDが比較的安定しているとの誤った情報を与え、多額の損失を被ったと訴えている。

ド・クオン氏は一時シンガポールに滞在していたが、現在は欧州にいてみられている。国際刑事警察機構(インターポール)も9月、ド・クオン氏に対し、「レッドノーティス」と呼ばれる国際手配書を発行。発見したら手配元の国に引き渡すよう各国に要請している。

ステーブルコインのテラUSDは、姉妹通貨ルナとの複雑な取り決めにより1米ドルを維持するはずだった。テラフォーム・ラプズはまた、利用者がテラUSDを貸し出すことで年率20%のリターンを得ることが可能な貸借プラットフォームの「アンカー・プロトコル」を運営。だが5月、信用に不安を抱いた投資家が次々にアンカーから資金を引き上げ、テラUSDの価値は0.2米ドルにまで暴落した。

【医療豆知識】【法務カフェ】
【税務・会計ワンポイント】

最新アジアビジネス情報!

「時事速報」
+
「時事ウェブ」

1ヶ月間無料試読サービス 実施中
詳細は
http://jijiweb.jp/asia_info.html

時事通信社
シンガポール支局
メール jijisp@jiji.com.sg
電話 6303-5203

編集Aの育児日記 ふたごの日々

たま〜に連載

Life with Twins

編集A Editor A
PARTI編集長、在星歴18年。
サッカー大好きな8歳の双子男子の母であり、仕事と育児に日々奔走。趣味は美容と読書。

お弁当と男子の食欲

ほぼ2年ぶりのこの連載、幼稚園児だった双子は小学2年生に。進学に伴い、母として最大の試験だったのはお弁当! 慣れない時期は5時半に起床していたが、次第に手抜きを覚え、今はギリギリの6時15分に起きて作っている(7時5分に出発)。

華やかなクリスマスムードのなか地味で恐縮だが、シンガポールで買やすい野菜を使った我が家の超カンタン作り置き副菜をご紹介します。

●ヤングコーン(焼肉のたれをかけてレンチン)
●サツマイモ(炊飯器で蒸す、甘みが増す気がするの)
●キュウリとラディッシュ(浅漬の素に漬ける、彩り◎)
●モヤシとキクラゲ(茹でて顆粒だしとごま油を混ぜる)

世のお母さま方、すみません、これくらい普通に知ってるわレベルとは思

いつ、こんなもんでいいのねと安心していただけたら幸いです。

双子はほぼ毎日、「ただいま」の代わりに「今日、全部食べたよ」と競って言う。何故なら、私が喜ぶから。この辺りはまだまだ可愛い2年生。しかし食欲は全く可愛くなく、常にお腹が減っている。おやつを食べても、夕ご飯を食べても冷蔵庫を物色。バナナや菓子パンの買い置きは欠かせない。

子どもの成長は本当に早い。たくさん食べて体は健康に大きく育ってほしいけれど、もう少し可愛い子どものままでいてほしい。サントさん、お願いします。



甘酢ミートボールと煮込みハンバーグは800gのひき肉で同時に作る。そして、すぐなくなる。